

11月分 学校給食献立表

令和5年度
Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)
水戸市立学校給食共同調理場

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料他
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
1	水	ご飯 牛乳 子持ちししゃも磯辺フライ(2個) チキンサラダ さつまいも汁	牛乳			ご飯		846 2.7	
2	木	バターロールパン 牛乳 チリビーンズ ハムときゅうりのサラダ	牛乳	にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	874 3.6	
6	月	黒パン 牛乳 タラフライ カラフルサラダ ぶた肉のミルクスープ	牛乳	にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	黒パン	油	874 3.0	
7	火	麦ご飯 牛乳 ポークカレー わかめサラダ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	863 2.8	
8	水	ご飯 牛乳 さばのみそだれかけ ひじきのあえもの くずきりのすまし汁	牛乳	小松菜・にんじん	しょうが キャベツ しめじ・はくさい・ねぎ	ご飯 砂糖	醤油・酒・みりん ごま・油 酢・醤油・こしょう・塩	804 2.7	
9	木	オレンジパン 牛乳 ポッロバジリコ ペンネ・アラビアータ ズッパ・ディ・レゲーミ	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ・にんにく セロリ・玉ねぎ・エリンギ	オレンジパン 小麦粉・でん粉	油 塩・こしょう・パジルソース・白ワイン	875 3.5	
10	金	ご飯 牛乳 さんまのかつお節煮 しょうがあえ 生揚げと大根の煮物	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	ご飯	醤油	859 2.5	
14	火	ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き ごまあえ じゃがいものピリ辛そぼろ煮	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし しょうが・玉ねぎ	ご飯	ごま 醤油 豆板醤・みりん・醤油	871 2.1	
15	水	ご飯 牛乳 えびしゅうまい(2個) こんこん根菜のカレー炒め 具だくさんみそ汁 ★みとちゃん団子	牛乳	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう しめじ・はくさい・ねぎ	ご飯	醤油・酒・カレー粉・みりん・ケチャップ だし用かつお節	882 3.0	
16	木	コッペパン 牛乳 オムレツのデミグラスソース ごぼうサラダ ポテトもちのコンソメスープ りんごジャム	牛乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	コッペパン	デミグラスソース・ケチャップ・トマトピューレ・赤ワイン・塩・こしょう マヨネーズ・ノンエッグ・塩・酢・こしょう コンソメ・塩・こしょう	803 3.8	

我が家のおすすめ料理

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
17 金	ご飯					ご飯		829	
	牛乳		牛乳						
	かれない竜田揚げ	◇かれない竜田揚					油		
	ぶた肉のしょうがレモン炒め	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・ キャベツ・レモン果汁	砂糖・でん粉	油 酒・塩・醤油・みりん		
	まごわやさしいみそ汁	油揚げ・みそ・ かまぼこ	わかめ	にんじん	大根・ごぼう・ 椎茸・ねぎ	じゃがいも	ごま だし用かつお節・塩	2.1	
20 月	★みとちゃん米パン	いばらき美味しお給食				みとちゃん米パン		883	
	牛乳	MITOごはん	牛乳						
	茨城野菜のハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・ごぼう・ れんこん・ヤーコン・ にんにく	さつまいも	油 ケチャップ・ウスターソース・ デミグラスソース・塩・ ハヤシシチュー こしょう・赤ワイン・ローリエ		
	ビーンズサラダ	大豆		水菜	キャベツ・はくさい・ きゅうり		マヨネーズ/ノンエッグ・醤油・ 酢・塩・こしょう	2.7	
21 火	ご飯					ご飯		842	
	牛乳		牛乳						
	つくぼりの甘辛みそ焼き	とり肉・みそ			にんにく		醤油・コチュジャン・ 酒・みりん		
	根菜きんぴら			ピーマン	ごぼう・れんこん・ ヤーコン	こんにゃく・砂糖	油・ごま油 醤油・みりん・酒・ 一味唐辛子		
だまこ汁	ぶた肉・油揚げ		にんじん・水菜	大根・まいたけ・ ねぎ	だまこもち	油 醤油・塩・酒・ だし用かつお節	2.4		
22 水	ご飯	MITOごはん				ご飯		860	
	牛乳		牛乳						
	大豆肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	にんにく・ごぼう	砂糖	油 醤油・みりん・酒		
	ナムル			小松菜	キャベツ		ごま油 醤油・塩・こしょう		
★卵と米粉めんのスープ	とり肉・豆腐・ 卵		チンゲンサイ	はくさい・ねぎ	米粉めん	ごま油 中華だし・醤油・ 塩・こしょう	2.6		
24 金	ご飯	MITOごはん				ご飯		871	
	牛乳		牛乳						
	つくぼりとさつまいものうま煮	とり肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・ごぼう・ れんこん・ヤーコン	さつまいも・砂糖・ でん粉	油 酒・醤油・中華だし・ ケチャップ・カレー粉		
	チンゲン菜のおひたし			チンゲンサイ・水菜	はくさい・きゅうり		醤油・塩		
★納豆	納豆						2.8		
27 月	丸パン					丸パン		865	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグレモンマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・ レモン果汁	でん粉	油 醤油・マスタード・ 白ワイン・こしょう		
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ/ノンエッグ・酢・ 塩・こしょう		
	オニオンパスタスープ	とり肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・ エリンギ・キャベツ・ はくさい	マカロニ	白ワイン・塩・こしょう・ コンソメ・パジルソース	3.7	
ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー				
28 火	ご飯					ご飯		847	
	牛乳		牛乳						
	四川豆腐	ぶた肉・高野豆腐・ みそ・豆腐		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ しめじ・たけのこ・ はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油 中華だし・豆板醤・塩・ こしょう・醤油・酒・ オイスターソース		
春雨サラダ	ハム		にんじん・小松菜	きゅうり・切干大根	春雨・砂糖	油・ごま油 酢・醤油・塩・からし	2.4		
29 水	ご飯	MITOごはん				ご飯		859	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんポークロケ					◇みとちゃんポークロケ	油		
	きゃべつのごま酢あえ	かまぼこ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油・ごま 酢・醤油		
白菜の豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・ 豆乳・みそ		にんじん	大根・はくさい・ ねぎ	里芋		だし用かつお節	2.4	
30 木	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・ 砂糖	油 塩	777	
	牛乳	MITOごはん	牛乳						
	ミートボールと豆のシチュー	白いんげん豆・ ◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター 白ワイン・塩・ こしょう・コンソメ		
	パスタサラダ	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・ 玉ねぎ・レモン果汁	マカロニ	油 イタリアンドレッシング・ 塩・こしょう		
	★みとちゃん梅ゼリー					◇みとちゃん梅ゼリー		2.5	

11月学校給食栄養量(19回平均)

栄養素	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	単位	kcal										
今月平均栄養量		852	33.0	24.7	468	4.8	485	0.9	0.7	49	2.8	7.1
学校給食摂取基準		830	16%	26.0%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

- ※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き等のアレルギー対応品を使用しています。
- ※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
- ※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。
- ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。