

9月分 学校給食献立表

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 |  |
|----|---|----------------|-------------|------------------------------|-------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|--------------------------------------------|----------------|-----|--|
|    |   |                |             | 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                                      |                |     |  |
| 1  | 火 | ホーリー飯          | ご飯          |                              |             |                          |                                | ご飯          |                                            |                |     |  |
|    |   |                | ホーリー飯の具     | ぶた肉・大豆                       |             |                          | しょうが・にんにく                      | 砂糖          | 油                                          | 豆板醤・醤油・てんめんじやん | 841 |  |
|    |   |                | ナムル         | プロスポーツチーム応援献立<br>(水戸ホーリーホック) |             |                          | 小松菜・にんじん                       | もやし         |                                            | ごま油・ごま         | 醤油  |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            |                | 2.5 |  |
|    |   | にんにく中華スープ      |             | ハム                           |             |                          | 切干大根・はくさい・とうもろこし・えのきたけ・にんにく・ねぎ | だまこもち・てん粉   |                                            | 中華だし・醤油・塩・こしょう |     |  |
| 2  | 水 | ミルクパン          |             |                              |             |                          |                                | ミルクパン       |                                            |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            |                | 816 |  |
|    |   | とり肉のハーブ焼き      | とり肉         |                              |             | にんにく・レモン果汁               |                                |             | 醤油・塩・こしょう・白ワイン・オレガノ・バジル                    |                |     |  |
|    |   | マカロニサラダ        |             |                              | 小松菜         | きゅうり・とうもろこし              | マカロニ                           |             | マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう                        | 3.3            |     |  |
|    |   | ウインナーとキャベツのスープ | ウインナー       |                              | にんじん        | 玉ねぎ・キャベツ・大根・しめじ          |                                | 油           | コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ                         |                |     |  |
| 3  | 木 | バターロールパン       |             |                              |             |                          |                                | バターロールパン    |                                            |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            |                | 810 |  |
|    |   | 赤魚フライ          | ◆赤魚フライ      |                              |             |                          |                                | 油           |                                            |                |     |  |
|    |   | パプリカサラダ        | とり肉水煮       |                              | 赤ピーマン・黄ピーマン | キャベツ・きゅうり                |                                | 油           | 酢・塩・こしょう                                   | 3.1            |     |  |
|    |   | 麦とポテトのスープ      | ぶた肉         |                              | にんじん・小松菜    | 玉ねぎ・しめじ・にんにく             | じゃがいも・大麦                       |             | コンソメ・塩・こしょう                                |                |     |  |
| 4  | 金 | ご飯             |             |                              |             |                          | ご飯                             |             |                                            |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            | 838            |     |  |
|    |   | 豆ときのこのカレー      | とり肉・大豆      |                              | にんじん        | しょうが・にんにく・玉ねぎ・しめじ        | じゃがいも                          | 油           | カレーフレーク・カレールー・トマトピューレ・ウスターソース              |                |     |  |
|    |   | ツナサラダ          | まぐろ水煮       |                              | 小松菜         | キャベツ・きゅうり                |                                | 油           | 酢・塩・こしょう                                   | 2.4            |     |  |
| 7  | 月 | コッペパン          | 我が家のおすすめ料理  |                              |             |                          |                                | コッペパン       |                                            |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            |                | 804 |  |
|    |   | とり肉と夏野菜のトマト煮   | とり肉         |                              | にんじん・トマト    | 玉ねぎ・にんにく・黄ピーマン・ズッキーニ     | じゃがいも                          | 油           | コンソメ・塩・こしょう・塩・こしょう・ローリエ                    |                |     |  |
|    |   | ペンネソテー         | ベーコン        |                              | ブロッコリー      | にんにく・玉ねぎ                 | マカロニ                           | 油           | コンソメ・塩・こしょう・バジル                            | 3.0            |     |  |
|    |   | ヨーグルト          |             | ヨーグルト                        |             |                          |                                |             |                                            |                |     |  |
| 8  | 火 | ご飯             |             |                              |             |                          | ご飯                             |             |                                            |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            | 818            |     |  |
|    |   | とり肉の塩唐揚げ       | とり肉         |                              |             | しょうが・にんにく                | でん粉                            | 油           | 酒・塩                                        |                |     |  |
|    |   | 小松菜ともやしのごまあえ   |             |                              | 小松菜・にんじん    | もやし                      | 砂糖                             | ごま          | 醤油                                         | 2.1            |     |  |
|    |   | ピリ辛チゲみそ汁       | ぶた肉・豆腐・みそ   |                              | にんじん        | にんにく・大根・はくさい・ねぎ          |                                | 油・ごま油       | 豆板醤・中華だし                                   |                |     |  |
| 9  | 水 | ご飯             |             |                              |             |                          | ご飯                             |             |                                            |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            | 859            |     |  |
|    |   | 春巻             | ◆肉春巻        |                              |             |                          |                                | 油           |                                            |                |     |  |
|    |   | チンジャオロースー      | ぶた肉         |                              | ピーマン・赤ピーマン  | しょうが・にんにく・たけのこ・もやし       | 砂糖・でん粉                         | 油           | 醤油・オイスターソース・酒・塩・こしょう                       | 2.3            |     |  |
|    |   | わかめスープ         | なると・豆腐      | わかめ                          | にんじん・チンゲンサイ | 玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ           |                                |             | 中華だし・醤油・塩・こしょう                             |                |     |  |
| 10 | 木 | はちみつパン         |             |                              |             |                          | はちみつパン                         |             |                                            |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            | 812            |     |  |
|    |   | チキンのクリームシチュー   | とり肉         | 牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム             | にんじん        | 玉ねぎ                      | じゃがいも・小麦粉・マカロニ                 | 油・バター・生クリーム | 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ                    |                |     |  |
|    |   | オニオンドレッシングサラダ  | まぐろ水煮       |                              | 小松菜         | キャベツ・とうもろこし・ソテーオニオン・にんにく |                                | 油           | 酢・塩・こしょう                                   | 2.8            |     |  |
| 11 | 金 | ご飯             |             |                              |             |                          | ご飯                             |             |                                            |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            | 841            |     |  |
|    |   | ハヤシライス         | ぶた肉         |                              | にんじん・トマト    | 玉ねぎ・にんにく                 | じゃがいも                          | 油           | ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシフレーク・赤ワイン・ローリエ           |                |     |  |
|    |   | こんにやくサラダ       | とり肉水煮       |                              | 小松菜・にんじん    | キャベツ                     | こんにやく                          |             | ◆和風ドレッシング                                  | 1.9            |     |  |
| 14 | 月 | なすのスパゲッティボロネーゼ | ぶた肉・大豆・ゼラチン |                              | にんじん・トマト    | しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす         | スパゲッティ                         | 油           | 赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ローリエ・ドライパセリ |                |     |  |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳                           |             |                          |                                |             |                                            | 791            |     |  |
|    |   | 野菜コロッケ         |             |                              |             |                          | ◆野菜コロッケ                        | 油           |                                            |                |     |  |
|    |   | ブロッコリーサラダ      |             |                              | ブロッコリー      | キャベツ・とうもろこし              |                                |             | ◆コールスロードレッシング                              | 2.2            |     |  |

| 日  | 曜 | 献立名            | 使用する食品名     |                  |             |               |                    |       | 調味料他                                                 | 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         |       |                                                      | 中学校生徒<br>S.S.R.等(10歳) |          |
|    |   |                | 1群          | 2群               | 3群          | 4群            | 5群                 | 6群    |                                                      |                       | 食塩相当量(g) |
|    |   |                | 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 |                                                      |                       |          |
| 15 | 火 | ご飯             |             |                  |             |               | ご飯                 |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      | 811                   |          |
|    |   | 親子煮            | とり肉・高野豆腐・卵  |                  |             | 玉ねぎ・椎茸        | じゃがいも・白滝・砂糖        | 油     | 塩・酒・みりん・醤油                                           |                       |          |
|    |   | ごま酢あえ          |             |                  | にんじん・小松菜    | もやし・キャベツ      | 砂糖                 | 油・ごま  | 酢・醤油                                                 | 1.9                   |          |
| 16 | 水 | ご飯             | MITOごはん     |                  |             |               | ご飯                 |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      | 829                   |          |
|    |   | みとちゃんごぼうメンチカツ  | ☆◆ごぼうメンチカツ  |                  |             |               |                    | 油     |                                                      |                       |          |
|    |   | 大豆の磯煮          | とり肉・大豆      | ひじき              |             |               | こんにゃく・砂糖           | 油     | 醤油・酒                                                 |                       |          |
|    |   | さつまいも汁         | 豆腐・みそ       |                  | にんじん・小松菜    | 大根・しめじ・ねぎ     | さつまいも              |       | だし用かつお節                                              |                       |          |
| 17 | 木 | コッペパン          |             |                  |             |               | コッペパン              |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      | 809                   |          |
|    |   | ハンバーグきのこトマトソース | ◆ハンバーグ      |                  |             | 玉ねぎ・しめじ       |                    | 油     | ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン                                     |                       |          |
|    |   | クルトンサラダ        |             |                  | にんじん・枝豆     | キャベツ・きゅうり     | ◆クルトン              | 油     | 酢・塩・こしょう                                             | 3.1                   |          |
|    |   | かぼちゃの豆乳チャウダー   | とり肉・豆乳      |                  | かぼちゃ        | 玉ねぎ・とうもろこし    | じゃがいも・米粉           | 油     | 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう                                     |                       |          |
| 18 | 金 | ご飯             |             |                  |             |               | ご飯                 |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      | 814                   |          |
|    |   | いわしのみぞれ煮       | ◆いわしのみぞれ煮   |                  |             |               |                    |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 切干大根の炒め煮       | とり肉         |                  | にんじん        | 切干大根          | こんにゃく・砂糖           | 油     | 醤油・みりん・酒                                             | 2.2                   |          |
|    |   | じゃがいもと生揚げのみそ汁  | 生揚げ・みそ      |                  | 小松菜         | キャベツ・玉ねぎ      | じゃがいも              |       | だし用かつお節                                              |                       |          |
| 24 | 木 | 黒パン            |             |                  |             |               | 黒パン                |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      | 820                   |          |
|    |   | ミートボールのクリーム煮   | ◆肉団子        | 牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム | にんじん        | 玉ねぎ・しめじ       | じゃがいも・小麦粉          | 油・バター | 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ                              |                       |          |
|    |   | ツナ豆サラダ         | 大豆・まぐろ水煮    |                  | みずな         | キャベツ・きゅうり     | 砂糖                 | 油     | 酢・塩・こしょう                                             | 2.9                   |          |
| 25 | 金 | ご飯             |             |                  |             |               | ご飯                 |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      | 808                   |          |
|    |   | あじの南蛮漬け        | ◆あじ鰯粉付      |                  |             | 玉ねぎ           | 砂糖                 | 油     | 醤油・酢・一味唐辛子                                           |                       |          |
|    |   | 昆布あえ           |             | 塩昆布              | 小松菜         | キャベツ・もやし      |                    | ごま油   | 塩                                                    | 2.2                   |          |
|    |   | 冬瓜スープ          | とり肉・豆腐      |                  | にんじん・チンゲンサイ | とうがん・椎茸・ねぎ    |                    |       | 中華だし・醤油・酒・塩・こしょう                                     |                       |          |
| 28 | 月 | コッペパン          |             |                  |             |               | コッペパン              |       |                                                      |                       |          |
|    |   | チョコクリーム        |             |                  |             |               | ◆チョコクリーム           |       |                                                      | 805                   |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      |                       |          |
|    |   | チリビーンズ         | ぶた肉・赤いんげん豆  |                  | にんじん        | セロリ・玉ねぎ       | じゃがいも              | 油     | コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・チリパウダー・ローリエ・ドライパセリ | 2.9                   |          |
|    |   | 小松菜サラダ         | とり肉水煮       |                  | 小松菜         | キャベツ・とうもろこし   | 砂糖                 | 油     | 酢・塩・こしょう                                             |                       |          |
| 29 | 火 | ご飯             |             |                  |             |               | ご飯                 |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      | 811                   |          |
|    |   | 子持ちししゃも唐揚げ(2本) | ◆子持ちししゃも唐揚  |                  |             |               |                    | 油     |                                                      |                       |          |
|    |   | ゴーヤとたまごの炒め物    | ぶた肉・卵       |                  |             | キャベツ・にがうり     | 砂糖・焼き麩             | 油・ごま油 | 酒・塩・醤油                                               | 2.4                   |          |
|    |   | もずくのみそ汁        | とり肉・豆腐・みそ   | もずく              | にんじん        | 大根・ねぎ         |                    |       | だし用かつお節                                              |                       |          |
| 30 | 水 | ご飯             | MITOごはん     |                  |             |               | ご飯                 |       |                                                      |                       |          |
|    |   | 牛乳             |             | 牛乳               |             |               |                    |       |                                                      | 838                   |          |
|    |   | 大根とじゃがいものそぼろ煮  | ぶた肉         |                  | にんじん・枝豆     | 大根            | こんにゃく・砂糖・じゃがいも・てん粉 | 油     | みりん・酒・醤油                                             |                       |          |
|    |   | おかかあえ          | かつお節        |                  | 小松菜         | キャベツ・もやし      |                    |       | 醤油                                                   | 2.2                   |          |
|    |   | 納豆             | ☆納豆         |                  |             |               |                    |       |                                                      |                       |          |

9月学校給食栄養量(19回平均)

| 栄養素<br>単位 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g           | 脂質<br>g              | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
|-----------|---------------|----------------------|----------------------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 今月平均栄養量   | 820           | 32.4                 | 23.5                 | 430         | 5.3     | 443         | 1.1          | 0.7          | 50          | 2.5        | 9.2       |
|           |               | 16%                  | 25.8%                |             |         |             |              |              |             |            |           |
| 学校給食摂取基準  | 830           | 摂取エネルギー<br>全体の13～20% | 摂取エネルギー<br>全体の20～30% | 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、食物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いません(食物アレルギー対応の方で、ご確認の場合は、成分表をご覧ください)。

※ 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。

※ ☆は水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。