

10月分 学校給食献立表

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						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 エネルギー (kcal)	
			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			食塩相当量 (g)
1	木	スパゲティミートソース	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ・砂糖	油	ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・赤ワイン・塩・こしょう		
		牛乳		牛乳						794	
		野菜豆腐ナゲット(2個)	◆野菜豆腐ナゲット								
		ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・キャベツ			マヨネーズノンエッグ・酢・こしょう	2.8	
		ヨーグルト		ヨーグルト							
2	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						826	
		ヤンニウムチキン	とり肉			にんにく	でん粉・砂糖	油・ごま	酒・醤油・ケチャップ・コチュジャン・酢		
		ナムル			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま油	酢・醤油・こしょう	2.2	
		ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん	えのきたけ・もやし・しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう		
5	月	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						801	
		オムレツのトマトソースかけ	◆オムレツ						ケチャップ・中濃ソース		
		コーンサラダ			にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			◆イタリアンドレッシング	3.3	
		ポトフ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・大根・はくさい	じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ・ドライパセリ		
6	火	ご飯	親善都市交流献立 (彦根市)				ご飯				
		牛乳			牛乳					802	
		わかさぎフリッター(2個)		◆わかさぎフリッター							
		大根サラダ				小松菜	大根・きゅうり		油	酢・醤油・塩・こしょう	1.9
		かしわのじゅんじゅん		とり肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・はくさい・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・白滝・焼きふ・砂糖	油	みりん・酒・醤油	
7	水	コッペパン					コッペパン				
		ブルーベリージャム					◆ブルーベリージャム			823	
		牛乳		牛乳							
		とり肉とコーンのクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・枝豆	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・マカロニ・小麦粉	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	2.9	
		ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
8	木	バターロールパン					バターロールパン				
		牛乳		牛乳						815	
		とり肉のバジル揚げ	とり肉			にんにく	砂糖・でん粉・小麦粉	油	白ワイン・バジル・塩・こしょう		
		ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		水菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	3.3	
		マセドアンスープ	ウインナー		にんじん・小松菜	セロリ・玉ねぎ・大根		油	コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ		
9	金	ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯				
		牛乳			牛乳					833	
		メンチカツ		◆メンチカツ				油			
		切り昆布の煮物		とり肉	昆布	にんじん	切干大根	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん	2.3
		うまみたっぷり!きのこのトマトツナみそ汁		まぐろ水煮・豆腐・みそ		にんじん・トマト・小松菜	もやし・しめじ・えのきたけ	じゃがいも		だし用かつお節	
13	火	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						848	
		かつおそばろ	かつお油漬け		枝豆	切干大根・しょうが	砂糖		醤油・酒		
		ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.5	
		白菜と豆腐のみそ汁	とり肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・はくさい・ねぎ			だし用かつお節		
14	水	ご飯	MITOごはん				ご飯				
		オセロふりかけ	大豆・黒豆・かつお節				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油		
		牛乳		牛乳						860	
		大根と里芋のそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	しょうが・大根	こんにやく・里芋・砂糖・でん粉	油	酒・醤油・みりん		
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.2	
15	木	みとちゃん団子(みたらし)					☆◆団子				
		みとちゃん米パン					☆米パン				
		牛乳	MITOごはん	牛乳						800	
		かぼちゃひき肉フライ	◆かぼちゃひき肉フライ					油			
		フレンチサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・玉ねぎ・黄ピーマン	砂糖	油	酢・塩・こしょう	3.1	
16	金	ミネストローネ	とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・はくさい・セロリ	じゃがいも	油	トマトピューレ・コンソメ・ケチャップ・塩・こしょう・ドライパセリ		
		ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						823	
		チキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク・カレールー		
		小松菜サラダ			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.4	
19	月	丸パン					丸パン				
		牛乳		牛乳						823	
		ホキフライ	◆ホキフライ					油			
		マカロニサラダ	とり肉水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.2	
		野菜コンソメスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ・はくさい		油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ		

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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)
				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		食塩相当量 (g)
20	火	ごはん	MITOごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						829	
		肉じゃが		ぶた肉		にんじん・枝豆	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・醤油	
		梅あえ			塩昆布		キャベツ・大根・きゅうり・梅			醤油	2.3
		納豆		☆納豆							
21	水	わかめご飯			わかめ			ごはん		塩	
		牛乳			牛乳						813
		ぶた肉の黒酢炒め		ぶた肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しめじ・黄ピーマン	じゃがいも・砂糖	油	酒・みりん・醤油・ケチャップ・黒酢	
		小松菜の中華あえ				小松菜	キャベツ・もやし		ごま油	酢・塩・醤油	2.9
22	木	はちみつパン						はちみつパン			
		牛乳			牛乳						838
		とり肉とさつまいも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・しめじ	さつまいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ	
		ガーリックドレッシングサラダ		まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	醤油・酢・みりん	2.8
23	金	ごはん						ごはん			
		牛乳			牛乳						801
		ぶた肉と根菜の甘辛炒め		ぶた肉		にんじん・ピーマン	れんこん	砂糖	油・ごま油	みりん・醤油・一味唐辛子	
		もやしあえ				にんじん・小松菜	もやし		油	醤油・酢・塩・こしょう	2.3
		お月見汁		とり肉・油揚げ		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ	白玉もち		みりん・醤油・塩・だし用かつお節	
26	月	ソフトメン						ソフトメン			
		牛乳			牛乳						833
		カレー南蛮汁		とり肉・油揚げ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・椎茸・ねぎ	でん粉	油	カレー粉・塩・醤油・みりん・だし用かつお節	
		大学芋						さつまいも・砂糖	油	醤油・みりん	3.2
		おかかあえ		かつお節		にんじん	はくさい・きゅうり・もやし		醤油		
27	火	ごはん	MITOごはん					ごはん			
		牛乳			牛乳						803
		生揚げとじゃがいもの卵とじ		ぶた肉・生揚げ・☆卵		にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	
		にらともやしのおひたし				にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	塩・醤油	1.9
28	水	ごはん						ごはん			
		牛乳			牛乳						806
		豆腐の中華煮		ぶた肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・椎茸・玉ねぎ・はくさい	砂糖・でん粉	油・ごま油	オイスターソース・中華だし・醤油・塩・こしょう	
		パンサンスー		とり肉水煮		小松菜	キャベツ	春雨・砂糖	ごま油・油	酢・醤油	1.9
29	木	黒パン						黒パン			
		牛乳			牛乳						802
		ポークビーンズ		ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう・ドライパセリ	
		コールスローサラダ				にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	2.8
30	金	ごはん						ごはん			
		牛乳			牛乳						839
		さんまのかば焼き		◆さんまでん粉付き			しょうが	砂糖	油	醤油・みりん	
		からしあえ				小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	2.1
		とん汁		ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	

10月学校給食栄養量(21回平均)											
栄養素 単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	820	31.4	23.1	412	4.4	486	1.1	0.7	51	2.6	8.6
		15%	25.0%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 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おりません(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。