令和3年度

10 月分献立表 （21回）

Cブロック（渡里小）

水戸市立学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料と体内での働き おもに体の組織を作る 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	栄養価 エネルギー（kcal） ／ 食塩相当量（g）
1	金	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						634
		ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			しめじ えのきたけ たまねぎ	さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん	／
		もやしのサラダ			にんじん こまつな	もやし きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	2.0
		じゃがいものみそしる	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも		だし用混合節	
4	月	バターロールパン					バターロールパン			
		牛乳		牛乳						703
		ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	／
		クルトンサラダ	ハム		こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ	◇クルトン	油	酢 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	2.5
		ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
5	火	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						641
		さんまのにつけ	◇さんま煮つけ							／
		からしあえ			にんじん こまつな	きゅうり キャベツ			からし しょうゆ	2.0
		ぶたにくとあぶらあげのにもの	ぶた肉 油揚げ		にんじん	だいこん	こんにゃく さとう	油 ごま油	しょうゆ みりん	
6	水	ごはん　いばらき美味しおDay献立・MITOごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						671
		★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油		／
		あまずづけ			こまつな にんじん	はくさい しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ 酢 一味唐辛子 塩	1.8
		けんちんじる	ぶた肉 豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	油	しょうゆ 塩 酒 みりん だし用混合節	
7	木	コッペパン チョコクリーム					コッペパン ◇チョコクリーム			
		牛乳		牛乳						636
		あきのみかくシチュー	とり肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい	さつまいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	塩 こしょう コンソメ	／
		かいそうサラダ	ハム	かいそう	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	油	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.3
8	金	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						686
		とりにくのうめからあげ	とり肉				でんぷん	油	梅びしお 酒	／
		おかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ もやし			しょうゆ	1.8
		こんにゃくのみそに	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん いんげん	しいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん	
11	月	レーズンパン					レーズンパン			
		牛乳		牛乳						644
		オムレツ	◇オムレツ							／
		ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ	マカロニ	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう	2.6
		やさいコンソメスープ	ウインナー		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう ローリエ	
12	火	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						663
		こもちししゃものなんばんづけ（※）	◇子持ちししゃもでん粉付き	※1～4年1個，5・6年・職員2個		たまねぎ	さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	／
		かおりあえ			にんじん こまつな	キャベツ		ごま油 ごま	塩 しょうゆ	1.9
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも しらたき さとう	油	しょうゆ みりん	
13	水	ビビンバ・ナムル	ぶた肉		こまつな にんじん	にんにく 切干しだいこん もやし	さとう	油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん こしょう	
		（ごはん）					ごはん			628
		牛乳		牛乳						／
		ちゅうかスープ	とり肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	2.3
14	木	まるパン　我が家のおすすめ料理・MITOごはん					丸パン			
		牛乳		牛乳						639
		ホキフライ	◇ホキフライ					油		／
		コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう	2.6
		★たまごのカレースープ	ぶた肉 たまご		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ もやし	でんぷん	油	コンソメ カレー粉 塩 こしょう	
15	金	むぎごはん　MITOごはん					麦 ごはん			
		★オセロふりかけ	かつお節 黒だいず ちりめんじゃこ だいず				さとう	ごま	しょうゆ 酒 みりん	637
		牛乳		牛乳						／
		だいこんとさといものそぼろに	ぶた肉 ちくわ		にんじん	だいこん しょうが	さといも でんぷん こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	1.9
		おひたし			こまつな にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ	

日	曜	献立名	主な材料と体内での働き おもに体の組織を作る 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) / 食塩相当量(g)
18	月	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						628
		ぶたにくとこんさいのブラウンシチュー	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう れんこん しめじ にんにく	じゃがいも 小麦粉	油 バター	ケチャップ ウスターソース ブイヨン 塩 こしょう デミグラスソース	/
		だいこんサラダ	ハム		こまつな	だいこん きゅうり		油	酢 塩 こしょう	2.4
19	火	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						621
		かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつおでん粉付き			しょうが	じゃがいも さとう	油 ごま	しょうゆ みりん 酒	/
		そくせきづけ		塩昆布	こまつな にんじん	キャベツ 切干しだいこん			塩 しょうゆ	2.2
		ごもくじる	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	はくさい しめじ もやし ねぎ			だし用混合節	
20	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						650
		マーボーどうふ	ぶた肉 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん	油 ごま油	甜麺醤 豆板醤 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華だし	/
		バンサンスー	ハム		こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩 からし	2.0
21	木	くろパン					黒パン			
		牛乳		牛乳						645
		てりやきチキン	とり肉			しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ みりん	/
		マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ	マカロニ		ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう	2.8
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん こまつな トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
22	金	★ロボッツおやこどん	とり肉 たまご ◇チキンボール		にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも しらたき さとう	油	しょうゆ みりん 酒	
		(ごはん) 茨城ロボッツ応援料理・MITOごはん					ごはん			645
		牛乳		牛乳						/
		ごまずあえ	かまぼこ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ	1.5
25	月	はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						672
		やさいコロッケ	◇野菜コロッケ					油		/
		コールスローサラダ			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし			◇コールスロードレッシング 酢 塩 こしょう	2.9
		はるさめとエビボールのスープ	◇エビボール		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
26	火	ごはん MITOごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						675
		とりにくとさつまいものうまに	とり肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	さつまいも さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん	/
		しょうがあえ			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			しょうゆ	1.8
		★なっとう	◇納豆							
27	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						677
		ぶりのしょうがじょうゆやき	◇ぶりの生姜醤油							/
		ひじきのいために	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん	2.2
		とんじる	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも	油	だし用混合節	
28	木	きなこあげパン	きな粉				コッペパン さとう	油	塩	
		牛乳		牛乳						689
		わふうスパゲッティ	ぶた肉 ウインナー ゼラチン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	スパゲッティ	油	コンソメ しょうゆ 酒 みりん	/
		ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ 黄パプリカ きゅうり			◇イタリアンドレッシング 酢 塩 こしょう	2.7
29	金	ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ウスターソース トマトピューレ ケチャップ	
		(ごはん)					ごはん			666
		牛乳		牛乳						/
		フレンチサラダ	ハム			キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	油	酢 塩 こしょう	2.1

※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・卵抜きの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。

※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。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	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	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	655	24.9 (15.2%)	20.5	350	74	2.8	434	0.7	0.6	35	2.2	4.3
学校給食摂取栄養量	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	2.0未満	4.5以上