

11月分 学校給食献立表

令和4年度
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 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 小学校児童 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 | 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・さとう | 油脂・種実 | | |
| 1 火 | ごはん | MITOごはん | | | | ご飯 | | 684 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ★みとちゃんポークコロッケ | | | | | ◇みとちゃんポークコロッケ | 油 | | |
| | ごまずあえ | まぐろ | | にんじん・小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま・ごま油 | | 酢・醤油 |
| 2 水 | ごはん | 和食の日献立・MITOごはん | | | | ご飯 | | 697 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さばのしおやき | ◇さば塩焼き | | | | | | | |
| | にあい | 油揚げ | | にんじん | ごぼう・れんこん・椎茸 | 白滝・砂糖 | 油 | | 醤油・みりん・塩・酢 |
| 4 金 | ごはん | | | | | ご飯・大麦 | | 678 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | チキンカレー | とり肉 | | 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・ケチャップ・ウスターソース・こしょう |
| | フレンチサラダ | ハム | | にんじん | キャベツ・きゅうり・玉ねぎ | 砂糖 | 油 | | 酢・塩・こしょう |
| 7 月 | バターロールパン | | | | | バターロールパン | | 686 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | てりやきとうふハンバーグ | ◇豆腐ハンバーグ | | | しょうが・玉ねぎ | 砂糖・でん粉 | 油 | | 醤油・みりん |
| | グリーンサラダ | ハム | | ブロッコリー | キャベツ・黄パプリカ | 砂糖 | 油 | | 酢・塩・こしょう |
| 8 火 | ごはん | いばらき美味しおDay献立・MITOごはん | | | | ご飯 | | 697 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ぶたにくとさつまいものあげに | ぶた肉 | | にんじん・ピーマン | 玉ねぎ・ごぼう・黄パプリカ | さつまいも・砂糖・でん粉 | 油 | | 醤油・みりん |
| | にらとはくさいのあえもの | | | にら・小松菜 | はくさい | | ごま油 | | 酢・醤油・塩・こしょう |
| 9 水 | ごはん | | | | | ご飯 | | 699 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | かつおのごまみそがらめ | ◇かつおでん粉付・味噌 | | | しょうが | 砂糖 | 油・ごま | | みりん・酒 |
| | そくせきづけ | | 塩昆布 | 小松菜・にんじん | キャベツ・切干大根 | | | | 醤油・塩 |
| 10 木 | ごはん | | | | | ご飯 | | 642 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | オムレツ | ◇オムレツ | | | | | | | |
| | ペンネトマトバジルソテー | ぶた肉 | | にんじん・ピーマン | にんにく・玉ねぎ | マカロニ | オリーブ油 | | コンソメ・ケチャップ・バジルソース・こしょう |
| 11 金 | ごはん | | | | | ご飯 | | 674 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ほっけのしおやき | ◇ほっけの塩焼き | | | | | | | |
| | からしあえ | ハム | | ほうれんそう | キャベツ・きゅうり | | | | からし・醤油 |
| 14 月 | ★みとちゃんこめパン | MITOごはん | | | | みとちゃん米パン | | 658 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | タラフライ | ◇タラフライ | | | | | 油 | | |
| | ごぼうサラダ | とり肉 | | にんじん | ごぼう・キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | | | 棒々鶏ドレッシング・塩・酢 |
| 15 火 | ごはん | | | | | ご飯 | | 644 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | とうふのキムチに | ぶた肉・味噌・豆腐 | | にんじん・にら・チンゲンサイ | にんにく・玉ねぎ・しめじ・きくらげ・はくさい・キムチ・ねぎ | 砂糖・でん粉 | 油・ごま油 | | 醤油・みりん・酒・塩・コチュジャン・中華だし |
| | はるさめサラダ | ハム | | 小松菜・にんじん | キャベツ | 春雨・砂糖 | ごま・油・ごま油 | | 醤油・塩・酢・こしょう |
| 16 水 | ごはん | | | | | ご飯 | | 697 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | あつやきたまご | ◇厚焼き卵 | | | | | | | |
| | チンゲンサイのおひたし | | | チンゲンサイ | キャベツ・はくさい | | | | 醤油・塩 |
| 16 水 | ぶたにくとだいこんのもの | ぶた肉・油揚げ | | にんじん | れんこん・ごぼう・大根 | じゃがいも・砂糖 | 油・ごま油 | 醤油・みりん・酒 | |

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 小学校児童 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 | 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・さとう | 油脂・種実 | | |
| 17 木 | くろパン | | | | | 黒パン | | 654 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | とりにくとはくさいのクリームに | とり肉 | 牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム | にんじん・パセリ | 玉ねぎ・はくさい・しめじ | じゃがいも・小麦粉 | 油・バター・生クリーム | | コンソメ・白ワイン・塩・こしょう |
| | かいそうサラダ | ハム | 茎わかめ 昆布・わかめ 赤とさか・白とさか | 小松菜 | キャベツ | こんにやく・砂糖 | 油 | | 酢・醤油・塩・こしょう |
| | みかんゼリー | | | | ◇みかんゼリー | | | 2.6 | |
| 18 金 | ごはん | | | | | ご飯 | | 663 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いかのたつたあげ | ◇いか竜田揚げ | | | | | 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・枝豆 | こんにやく・砂糖 | 油 | | 醤油・酒 |
| | ぐだくさんみそしる | ぶた肉・豆腐・味噌 | | にんじん | ごぼう・大根・しめじ・ねぎ | じゃがいも | 油 | だし用かつお節 | 2.2 |
| 21 月 | まるパン | | | | | 丸パン | | 649 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | タンドリーチキン | とり肉 | ヨーグルト | | にんにく・しょうが | | | | 塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油 |
| | ツナポテトサラダ | まぐろ | | にんじん | きゅうり・玉ねぎ | じゃがいも | | | マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし |
| | やさいコンソメスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | 玉ねぎ・大根・しめじ・キャベツ | | | コンソメ・塩・こしょう・ローリエ | 2.8 |
| | キャラメルクリーム | | | | | キャラメルクリーム | | | |
| 22 火 | ごはん | | | | | ご飯 | | 699 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いばらきやさいのハヤシチュー | ぶた肉 | | にんじん | にんにく・ごぼう・れんこん・玉ねぎ | さつまいも | 油 | | コンソメ・赤ワイン・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・ハヤシフレーク・こしょう デミグラスソース・ローリエ |
| | ツナとみずなのサラダ | まぐろ | | 水菜 | キャベツ・きゅうり | | | | ごまクリームドレッシング・酢・塩・こしょう |
| | ウイ | ごはん | | | | ご飯 | | 699 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | にくそぼろ | ぶた肉・大豆 | | にんじん | ごぼう・切干大根 | 砂糖 | 油 | | 醤油・みりん |
| | かおりあえ | | | 小松菜 | もやし・キャベツ | | ごま・ごま油 | | 塩・こしょう |
| | とうにゅうみそしる | とり肉・油揚げ・味噌・豆乳 | | にんじん | 大根・はくさい・えのきたけ・ねぎ | じゃがいも・こんにやく | | だし用かつお節 | 2.0 |
| 25 金 | ごはん | | | | | ご飯 | | 653 | |
| | 牛乳 | ※1~4年:1個 5・6年・職員:2個 | 牛乳 | | | | | | |
| | こもちしやものからあげ(※) | ◇子持ちしやも唐揚げ | | | | | 油 | | |
| | しょうがあえ | | | 小松菜・にんじん | キャベツ・しょうが | | ごま | | 醤油・塩 |
| | すきやきに | ぶた肉・生揚げ・高野豆腐 | | にんじん | ごぼう・はくさい・ねぎ えのきたけ・しめじ | 白滝・砂糖 | 油 | 醤油・みりん・酒 | 1.7 |
| 28 月 | はちみつパン | | | | | はちみつパン | | 697 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | チリビーンズ | ぶた肉・ウインナー・ひよこ豆・青えんどう豆 赤いんげん豆 | | にんじん・パセリ | にんにく・玉ねぎ・セロリ | じゃがいも | 油 | | コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・塩・ウスターソース・こしょう チリパウダー・ローリエ |
| | わかめとキャベツのサラダ | かまぼこ | わかめ | にんじん・小松菜 | キャベツ・きゅうり | | | | イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう |
| | ヨーグルト | | ◇ヨーグルト | | | | | | |
| 29 火 | レーズンパン | | | | | レーズンパン | | 639 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | とりにくのハーブあげ | とり肉 | | バジル | しょうが・にんにく | 小麦粉・でん粉 | 油 | | 塩・こしょう・酒 |
| | ブロッコリーとコーンのサラダ | | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ・とうもろこし | | | | コールスロウドレッシング・酢・塩・こしょう |
| | わかめスープ | ベーコン・豆腐 | わかめ | にんじん | 玉ねぎ・椎茸・はくさい | | | 中華だし・醤油・塩・こしょう | 2.6 |
| 30 水 | ごはん | MITOごはん | | | | ご飯 | | 685 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ★こうやどうふとじゃがいものたまごとじ | とり肉・高野豆腐・卵 | | にんじん | 玉ねぎ・椎茸・枝豆 | こんにやく・じゃがいも・砂糖 | 油 | | 醤油・酒・みりん・塩 |
| | きりぼしだいこんのサラダ | かまぼこ | | にんじん・小松菜 | 切干大根・キャベツ | 砂糖 | ごま油 | | 醤油・酢 |
| | ちりめんじゃこひじきふりかけ | かつお節・ちりめんじゃこ | ひじき | | | 砂糖 | ごま油・ごま | 醤油・酒・みりん | 1.9 |

11月学校給食栄養量(20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 | 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 |
|-----------|-------|----------------------|----------------------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | mg | g |
| 今月平均栄養量 | 675 | 27.3 | 20.7 | 410 | 94 | 3.4 | 432 | 0.70 | 0.62 | 45 | 2.4 | 5.6 |
| | | 16.2% | 27.6% | | | | | | | | | |
| 学校給食摂取基準 | 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 | 25 | 2.0未満 | 5.5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・卵抜きのお肉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られません。

※ 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。