

令和4年度

Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中, 常澄中)

12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	木	ご飯					ご飯			861	
		牛乳		牛乳							
		さばの塩焼き	◇さば塩焼								
		根菜と昆布の炒め煮	ぶた肉	昆布	にんじん	ごぼう・大根	砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん	3.5	
		白菜のごまみそ汁	生揚げ・味噌		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ		ごま	だし用かつお節		
2	金	黒パン					黒パン			821	
		牛乳		牛乳							
		タラのトマトソースかけ	◇タラフライ			玉ねぎ		油	ケチャップ・中濃ソース・白ワイン・からし		
		ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油	ごまドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	3.5	
		野菜スープ	ウインナー		にんじん・パセリ	はくさい・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ			白ワイン・塩・こしょう・コンソメ		
5	月	ご飯	プロスポーツチーム応援料理					ご飯			886
		牛乳		牛乳							
		★とりの唐揚げカレー	とり肉		にんじん・パセリ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・エリンギ	でん粉・里芋	油	酒・塩・醤油・カレーブレイク・カレールー・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう		
		元気サラダ	まぐろ		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	ごま・ごま油	醤油・酢・こしょう	3.3	
6	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			864	
		牛乳		牛乳							
		★四川豆腐	豆腐・ぶた肉・大豆		にんじん	玉ねぎ・はくさい・椎茸・柔甘ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・甜麺醤・塩・こしょう・醤油・酒		
		中華サラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	塩・酢・醤油	2.6	
7	水	コッペパン	MITOごはん				コッペパン			824	
		牛乳		牛乳							
		イカごまフライ	◇イカごまフライ					油			
		大根サラダ			小松菜・にんじん	大根		油	酢・塩・こしょう・醤油	3.2	
		白菜の豆乳クリームスープ	とり肉・白いんげん豆・豆乳		にんじん・パセリ	はくさい・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう		
		★みとちゃんブルーベリージャム					◇みとちゃんブルーベリージャム				
8	木	麦ご飯	MITOごはん				ご飯・大麦			837	
		牛乳		牛乳							
		とり肉とじゃがいもの炒め煮	とり肉・生揚げ		にんじん	ごぼう・大根	こんにやく・じゃがいも・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん		
		わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ごま・油	醤油・酢・塩・こしょう	2.6	
		★納豆	納豆								
9	金	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			832	
		牛乳	MITOごはん	牛乳							
		オムレツ	◇オムレツ								
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.4	
		さつまいものミルクスープ	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・クリームコーン	さつまいも・でん粉	油	コンソメ・塩・こしょう		
12	月	ご飯	いばらき美味しおDay献立					ご飯			873
		牛乳		牛乳							
		さんま生姜煮	◇さんま生姜煮								
		炒り豆腐		とり肉・豆腐・高野豆腐・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ねぎ	砂糖	油・ごま油	醤油・塩・みりん	2.8
		さつまい		ぶた肉・味噌		にんじん・小松菜	ごぼう・大根	こんにやく・さつまいも		だし用かつお節・塩	

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		
13 火		ごはん MITOごはん					ごはん			823
		牛乳		牛乳						
		★とりごぼうの卵炒め	とり肉・味噌・大豆・高野豆腐・卵		にんじん	ごぼう・切干大根	砂糖	油	醤油・みりん	
		おひたし			小松菜	はくさい・えのきたけ			醤油・塩	2.6
		のっぺい汁	ぶた肉・豆腐		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	里芋・でん粉	油	醤油・塩・酒・だし用かつお節	
14 水		丸コッペパン					丸コッペパン			805
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグオニオンソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・レモン果汁		油	醤油・マスタード・白ワイン・こしょう	
		スパゲッティサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり・キャベツ	スパゲッティ	油	マヨネーズノンエッグ・塩・こしょう	3.6
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも		コンソメ・塩・白ワイン・こしょう	
15 木		ごはん					ごはん			844
		牛乳		牛乳						
		アジフライ	◇アジフライ					油		
		豆チキンサラダ	とり肉・大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			マヨネーズノンエッグ・塩・酢・醤油・こしょう	2.2
		みそスープ	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん	玉ねぎ・はくさい・しめじ			コンソメ・醤油	
16 金		コッペパン					コッペパン			815
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・塩・こしょう	
		とりささみのレモンサラダ	とり肉		にんじん・小松菜	キャベツ・レッドキャベツ・レモン果汁		油	フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	2.9
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
19 月		ごはん					ごはん			807
		牛乳		牛乳						
		さわら柚庵焼	◇さわら柚庵焼							
		和風サラダ	かまぼこ	わかめ		キャベツ・切干大根	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	2.2
		すいとん汁	とり肉・生揚げ		にんじん	大根・ごぼう・はくさい・ねぎ	小麦粉・上新粉		醤油・だし用かつお節・みりん・塩	
20 火		ごはん MITOごはん					ごはん			815
		牛乳		牛乳						
		★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		
		れんこんの梅肉あえ	とり肉			キャベツ・きゅうり・れんこん	砂糖	ごま	梅びしお・醤油・塩	2.7
		大根のみそ汁	高野豆腐・味噌	昆布	にんじん・小松菜	大根・ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
21 水		ミニはちみつパン					ミニはちみつパン			814
		牛乳		牛乳						
		フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・醤油・塩	
		カラフルサラダ			小松菜・赤パプリカ	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ		油	フレンチドレッシング・酢・塩・カレー粉	3.4
		ポトフ	ウインナー		にんじん	セロリ・玉ねぎ・大根・はくさい	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ・醤油	
		カップデザート					◇カップデザート			
22 木		ごはん MITOごはん					ごはん			862
		牛乳		牛乳						
		ぶり生姜醤油焼き	◇ぶり生姜醤油焼							
		切干大根の炒め煮	ぶた肉・油揚げ・高野豆腐		にんじん	切干大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.3
		卵ともずくのスープ	とり肉・卵	もずく	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ			コンソメ・塩・こしょう	

12月学校給食栄養量(16回平均)

栄養素	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
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	836	33.9	24.5	446	114	4.3	450	0.8	0.7	40	2.9	6.5
		16%	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	120	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。

※ 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。