

12月分 学校給食献立表

令和4年度
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							栄養価 中学校生徒 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	木	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
2	金	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				
5	月	★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				
6	火	ご飯					ご飯		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				
7	水	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	こんにゃく・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
8	木	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				
9	金	ご飯	プロスポーツチーム応援料理				ご飯		866		
		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・カレーフレーク・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
12	月	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				

日	曜	献立名		使 用 す る 食 品 名							栄養価 中学校生徒 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		
13	火	ご飯	MITOごはん					ご飯			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		
14	水	ご飯	MITOごはん					ご飯			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	
15	木	コッペパン					コッペパン			824	
		牛乳	MITOごはん		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			
16	金	ご飯	いばらき美味しおDay献立					ご飯			837
		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
		さつま汁		ぶた肉・味噌		にんじん・小松菜	ごぼう・大根	こんにゃく・さつまいも		だし用かつお節・塩	
19	月	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			
20	火	ご飯	MITOごはん					ご飯			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	
21	水	ご飯						ご飯			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	
22	木	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			

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。