

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	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)
1	金	コッペパン	MITOごはん				コッペパン			853
		牛乳		牛乳						
		アジフィレフライ	◇アジフィレフライ				油			
		パプリカサラダ	ハム		赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.3
		白菜の豆乳米粉スープ	とり肉・白いんげん豆・いんげん豆・豆乳		にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ・はくさい	さつまいも・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			
4	月	ご飯					ご飯			821
		牛乳		牛乳						
		台湾肉炒め	ぶた肉			しょうが・椎茸・たけのこ	砂糖・でん粉	油	酒・醤油・五香粉 オイスターソース	2.7
		中華あえ			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・キャベツ		ごま油・ごま	酢・塩・こしょう	
サンラータン	とり肉・豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・もやし・しょうが・ねぎ	でん粉		中華だし・塩・こしょう・醤油・酢・ラー油			
5	火	ご飯					ご飯			860
		牛乳		牛乳						
		ソーστοンカツ	◇トンカツ				砂糖	油	酒・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ	2.6
		ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	醤油・酢	
みそけんちん汁	とり肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・はくさい・ねぎ	里芋	油	だし用かつお節			
6	水	ソフトメン					ソフトメン			840
		牛乳		牛乳						
		五目汁	ぶた肉・油揚げ・なると		にんじん	大根・椎茸・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節・塩・みりん・酒・醤油・一味唐辛子	3.2
		いか天ぷら	◇いか天ぷら					油		
ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油			
7	木	麦ご飯					ご飯・大麦			890
		牛乳		牛乳						
		ビーフカレー	牛肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも	油	トマトピューレ・カレールー・カレーフレーク①・ケチャップ・カレーフレーク②・こしょう・ウスターソース	3.0
		大根サラダ	ハム		小松菜・にんじん	大根・もやし			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	
みかん				みかん						
8	金	メープルパン	G7献立(カナダ)				メープルパン			830
		牛乳		牛乳						
		サーモングリル	さけ			レモン果汁		オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう・ディルウィード	3.6
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・赤パプリカ	とうもろこし・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
ベーコンチャウダー	ベーコン	脱脂粉乳・牛乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ホワイトシチューパウダー			
11	月	ご飯					ご飯			823
		牛乳		牛乳						
		いわしの味噌煮	◇いわしの味噌煮							2.2
		しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・切干大根・しょうが			醤油	
肉豆腐	ぶた肉・豆腐		にんじん	ごぼう・しめじ・はくさい・ねぎ	白滝・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油			
12	火	ご飯					ご飯			847
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃもの唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		2.7
		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	
大根と里芋のそぼろ煮	ぶた肉・ちくわ		にんじん	しょうが・大根	里芋・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん			

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	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)	
13	水	丸パン	MITOごはん					丸パン			830
		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			
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし	3.5	
		鶏肉とキャベツのカレースープ	とり肉・えんどう豆・ひよこ豆・いんげん豆		にんじん	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし			コンソメ・カレー粉・塩・こしょう		
14	木	わかめご飯		わかめ				ご飯	塩		802
		牛乳		牛乳							
		だし巻き卵	◇だし巻き卵								
		筑前煮	とり肉・ちくわ		にんじん	ごぼう・枝豆	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん・酒	3.4	
		白菜のごまみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・はくさい・ねぎ		ごま	だし用かつお節		
15	金	★みとちゃん米パン	MITOごはん					みとちゃん米パン			808
		牛乳		牛乳							
		肉団子と大豆のトマト煮	◇肉団子・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・砂糖	油	赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ・カレー粉		
		コーンサラダ			にんじん・水菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	3.2	
		ヨーグルト		ヨーグルト							
18	月	ご飯	美味しお献立・MITOごはん					ご飯			838
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・酒・醤油		
		おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい・もやし			醤油	2.4	
		★納豆	納豆								
19	火	ご飯	我が家のおすすめ料理					ご飯			817
		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	砂糖・でん粉	油	醤油・白ワイン		
		小松菜サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	2.5	
		和風ミネストローネ	ベーコン・生揚げ・みそ		にんじん・トマト	セロリ・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・しめじ	砂糖	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう		
20	水	角チーズパン						角チーズパン			837
		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・カレー粉		
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レッドキャベツ		油	酢・塩・こしょう	3.6	
		アルファベットパスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・大根・エリンギ・とうもろこし	マカロニ		白ワイン・バジルソース・塩・こしょう・コンソメ		
		クリスマスデザート					◇チョコケーキ				
21	木	ご飯	MITOごはん					ご飯			845
		牛乳		牛乳							
		ぶり柚庵焼き	◇ぶり柚庵焼き								
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.3	
		★柔甘ねぎのほうとう汁	とり肉・みそ		にんじん・かぼちゃ	大根・ごぼう・しめじ・柔甘ねぎ	ほうとう		醤油・酒・だし用かつお節		

12月学校給食栄養量(15回平均)											
栄養素	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
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	836	33.8	24.1	433	5.0	523	0.9	0.7	48	2.9	6.5
		16%	26.0%								
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・卵抜きのお食料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。 ※ソフトめんについては、そばと同一ラインで製造しております。

※ 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。

※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。