

12月分 学校給食献立表

令和5年度
Bブロック(第一中, 第二中, 緑岡中, 見川中, 双葉台中)
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		
			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	ご飯					ご飯		847		
		牛乳		牛乳							
		子持ちししやもの唐揚げ(2個)	◇子持ちししやも唐揚げ				油				
		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	2.7		
		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	
4	月	ご飯					ご飯		823		
		牛乳		牛乳							
		いわしの味噌煮	◇いわし味噌煮								
		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	2.2		
		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	
5	火	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			
6	水	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	
		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	2.7	
		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		
7	木	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	
		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	3.6	
		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		
8	金	ご飯					ご飯		860		
		牛乳		牛乳							
		ソーストンカツ	◇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	
		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	2.6	
		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		
11	月	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		まぐろ油漬け		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	
12	火	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	
		いか天ぷら	◇いか天ぷら					油		3.2	
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油		

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	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		
		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				3.0	
14	木	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				
15	金	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		
		★納豆	納豆							2.4	
18	月	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		
19	火	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				
20	水	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	ほうとうめん		醤油・酒・ だし用かつお節		
21	木	★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		
		ヨーグルト		ヨーグルト						3.2	

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	μ g	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。 ※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。