

令和5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

12月分 学校給食献立表

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	金	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		
4	月	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	
5	火	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		トマトビュレ・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・ ウスターソース・こしょう
		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	3.0
		みかん				みかん				
6	水	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	こんにやく・ 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	
7	木	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	
8	金	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		
		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・こんにやく・ 砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
11	月	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			
12	火	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							

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	水	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	
14	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	3.2
		ヨーグルト		ヨーグルト						
15	金	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	
18	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	
19	火	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	
20	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
		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	
21	木	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			

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。