

1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 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・砂糖	油脂・種実		
9	火	ご飯					ご飯			845
		牛乳		牛乳						
		いかのかりん揚げ	◇いかでん粉付				砂糖	油	醤油・みりん	
		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	2.4
		春雨のタンタンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・玉ねぎ・もやし・椎茸・きくらげ・ねぎ	春雨・でん粉	油・ごま	酒・中華だし・醤油・塩・こしょう・ラー油	
10	水	コッペパン					コッペパン			802
		牛乳		牛乳						
		タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが			塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油	
		ツナポテトサラダ	まぐろ水煮		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	3.6
		野菜と豆のコンソメスープ	ウインナー・レンズ豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ・キャベツ			コンソメ・醤油・塩・こしょう	
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
11	木	ご飯					ご飯			852
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃもの南蛮漬(2個)	◇子持ちししゃも濃粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酢	
		昆布あえ		塩昆布	小松菜	はくさい・きゅうり			塩	3.0
		大根と里芋のみそ煮	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	しょうが・大根・しめじ・枝豆	里芋・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
12	金	黒パン					黒パン			826
		牛乳		牛乳						
		とり肉と白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・白ワイン・ホワイトシチューパウダー・塩・こしょう	
		海藻サラダ	かまぼこ	わかめ・まわかめ・昆布・ふのり・とさかのり	にんじん・小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	3.3
		みかんゼリー					◇みかんゼリー			
15	月	ご飯					ご飯			838
		牛乳		牛乳						
		かつおフライのごまみそかけ	◇かつおフライ・みそ			しょうが	砂糖	油・ごま	醤油・みりん・酒	
		白菜の香りあえ			水菜・にんじん	はくさい・きゅうり・しょうが	砂糖		醤油・酢・塩・一味唐辛子	2.7
		のっぺい汁	とり肉・油揚げ・豆腐		にんじん	ごぼう・大根・まいたけ・ねぎ	里芋・でん粉		だし用かつお節・醤油・酒・塩	
16	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			866
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油		
		即席漬け			にんじん	キャベツ・きゅうり・切干大根・しょうが		ごま	塩・醤油	2.7
		豆腐のキムチ煮	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・はくさい・えのきたけ・白菜キムチ・にんにく・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒・塩・コチュジャン	
17	水	ご飯	MITOごはん				ご飯			870
		牛乳		牛乳						
		★親子煮	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	
		切干大根のサラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油	醤油・酢	2.6
		★納豆	納豆							
18	木	麦ご飯					ご飯・大麦			873
		牛乳		牛乳						
		ビーンズカレー	ぶた肉・えんどう豆・ひよこ豆・いんげん豆		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレー粉・カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
		クルトンサラダ	ハム		水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン果汁	クルトン		フレンチドレッシング・塩・こしょう	3.1
19	金	丸パン					丸パン			858
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	はちみつ・でん粉	油	醤油・マスタード・白ワイン・こしょう	
		ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・にんじん	黄パプリカ・キャベツ			コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう	3.5
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	

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		
22 月	ご飯	いばらき美味しお給食				ご飯			858
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじ焼き	◇さば塩こうじ漬							
	煮合い	油揚げ		にんじん	ごぼう・れんこん・椎茸	白滝・砂糖	油	醤油・みりん・塩・酢	2.4
	とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	
23 火	ご飯	水戸ホーリーホック応援献立				ご飯			874
	牛乳		牛乳						
	大豆入り肉そぼろ	ぶた肉・大豆			しょうが・にんにく	砂糖	油	醤油・みりん・酒・てんめんじやん・豆板醤	
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	醤油・塩・こしょう	2.5
	にんにく風味の中華スープ	ハム			切干大根・椎茸・きくらげ・はくさい・にんにく・ねぎ	だまこもち・でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう	
24 水	コッペパン					コッペパン			814
	牛乳		牛乳						
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	
	ひじきサラダ	まぐろ水煮	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ごまクリーミードレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	3.6
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・大根・セロリ		オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・ケチャップ・塩・こしょう	
	メープルジャム					メープルジャム			
25 木	わかめご飯		わかめ			ご飯		塩	822
	牛乳		牛乳						
	すきやき煮	ぶた肉・焼き豆腐		にんじん	ごぼう・はくさい・えのきたけ・ねぎ	白滝・砂糖・焼きふ	油	酒・醤油・みりん・塩	
	ごま酢あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩	3.0
26 金	はちみつパン					はちみつパン			881
	牛乳		牛乳						
	根菜のハヤシシチュー	牛肉・いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・ごぼう・れんこん	じゃがいも	油	赤ワイン・コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・ローリエ・ハヤシブレイク・デミグラスソース	
	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	3.6
	ヨーグルト		ヨーグルト						
29 月	ご飯					ご飯			815
	牛乳		牛乳						
	れんこんメンチカツ	◇れんこんメンチカツ					油		
	寒天サラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ	こんにゃく寒天		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.4
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・はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油・ごま油	だし用かつお節・酒・醤油		
30 火	ご飯					ご飯			846
	牛乳		牛乳						
	ますの西京焼き	◇ますの西京焼き							
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	1.9
	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	醤油・みりん・酒	
31 水	ミルクパン					ミルクパン			815
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇プレーンオムレツ							
	スパゲティトマトソテー	ウインナー・ゼラチン		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう	3.7
	肉団子と白菜のスープ	◇肉団子		にんじん・チンゲンサイ	セロリ・玉ねぎ・しめじ・はくさい・しょうが			コンソメ・醤油・塩・こしょう	

1月学校給食栄養量(17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	844	33.2	23.9	463	4.5	500	1.0	0.7	50	2.9	7.1
		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	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・卵抜きなどの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。

※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。