

1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	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 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	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・寒わかめ・ 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
		みかんゼリー				◇みかんゼリー		3.3		
10	水	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
		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	2.4
11	木	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	
		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	2.5
12	金	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
		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	1.9
15	月	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	
16	火	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
		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	3.6
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
17	水	ご飯					ご飯		852	
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃもの南蛮漬け(2個)	◇子持ちししゃも薬粉付			玉ねぎ	砂糖	油		醤油・酢
		昆布和え		塩昆布	小松菜	はくさい・きゅうり				塩
		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	3.0
18	木	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ース	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
		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	3.7
19	金	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	
		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	2.7

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					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		
23 火	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			コールスロートレッシング・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		
24 水	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
25 木	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			
26 金	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		
29 月	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							
30 火	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・ハヤシフレーク・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							
31 水	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	

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。
 ※ 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。