

1月分 学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			
		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		836	
	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		
	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		
10 水	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		
11 木	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・卵・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		
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
12 金	ご飯					ご飯		852	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもの南蛮漬け(2個)	◇子持ちししゃも蕨粉付			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		
	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		
15 月	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		
	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		
16 火	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		
17 水	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		
	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		
18 木	コッペパン					コッペパン		841	
	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		ごまクリームドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう		
	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			
19 金	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		
	★納豆	納豆							

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中學校生 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			
		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	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト					3.6	
23 火	ごはん	MITOごはん					ごはん	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・コチニジャン	
24 水	ごはん						ごはん	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	
25 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	
26 金	ごはん						ごはん	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・かつお節・酒・醤油	
29 月	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・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	3.6
	みかんゼリー					◇みかんゼリー			
30 火	ごはん						ごはん	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	
31 水	わかめご飯		わかめ				ごはん	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	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

1月学校給食栄養量(17回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 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%	摂取脂質 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・卵抜き食品の代替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。