

12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		
2	月	ご飯	MITOごはん					ご飯		
		牛乳		牛乳						846
		★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	
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	切干大根・キャベツ	白滝・砂糖	油	醤油・みりん	2.4
		白菜のみそ汁	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	しめじ・はくさい・ねぎ		油	だし用かつお節	
3	火	ご飯	MITOごはん					ご飯		
		牛乳		牛乳						822
		★高野豆腐とじゃがいもの卵とじ			にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	
		からしあえ	ハム		小松菜	キャベツ・もやし			醤油・からし	2.5
		のりふりかけ		のりふりかけ						
4	水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			
		牛乳	MITOごはん		牛乳					801
		カレーのトマトソース	◇カレーでん粉付・ゼラチン		ピーマン	にんにく・玉ねぎ・しめじ		油	ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・白ワイン・からし	
		小松菜サラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	3.4
		ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい・セロリ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
5	木	麦ご飯					ご飯・大麦			
		牛乳		牛乳						851
		ポークカレー	ぶた肉		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	
		ツナと水菜のサラダ	まぐろ水煮		みずな	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.6
6	金	はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						824
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ			にんにく・玉ねぎ	はちみつ	油	醤油・マスタード・白ワイン・こしょう	
		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	3.3
野菜のトマトスープ	とり肉		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・しめじ			コンソメ・白ワイン・ケチャップ・塩・こしょう			
9	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						801
		根菜ビビンバ	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・切干大根・ごぼう	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじかん・醤油・酒・みりん	
		ナムル			小松菜	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	醤油・塩・こしょう	2.4
		春雨スープ	ベーコン・豆腐		にんじん	椎茸・はくさい・ねぎ	春雨		中華だし・醤油・塩・こしょう	
10	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						809
		★柔甘ねぎのすきやき煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん	はくさい・えのきたけ・柔甘ねぎ	白滝・焼きふ・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	
		ごま酢あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩	2.2
11	水	ソフトメン					ソフトメン			
		牛乳		牛乳						867
		カレー南蛮汁	とり肉・油揚げ		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	でん粉	油	だし用かつお節・カレー粉・カレーフレーク・カレールー・醤油・みりん・塩	
		さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆・かえり煮干				さつまいも・砂糖・でん粉	油・ごま	醤油・みりん	3.2
昆布あえ		塩昆布	小松菜	大根・キャベツ・しょうが			塩・醤油			

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学生生徒 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		
12 木	ご飯					ご飯			800
	牛乳		牛乳						
	たらのみそゆうあん焼き	◇たらのゆうあんみそ漬け							2.3
	おひたし			小松菜・にんじん	はくさい・もやし		ごま	醤油	
	ぶた肉と大根の炒め煮	ぶた肉・さつま揚げ・高野豆腐		にんじん	大根・しめじ	こんにやく・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	
13 金	ミルクパン					ミルクパン			806
	牛乳		牛乳						
	チキンと野菜のトマト煮	とり肉・ウインナー		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・はくさい	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・塩・こしょう・パセリ	3.1
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロートドレッシング・酢・塩・こしょう	
16 月	ご飯					ご飯			842
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		2.4
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子	
	ほうとう汁	とり肉・みそ		にんじん・かぼちゃ	大根・はくさい・しめじ・ねぎ	ほうとうめん	油	醤油・酒・だし用かつお節	
17 火	ご飯					ご飯			827
	牛乳		牛乳						
	四川豆腐	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	豆板醤・中華だし・醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう	2.3
	バンサンスー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	もやし	春雨・砂糖	ごま・ごま油	塩・酢・醤油・こしょう・からし	
18 水	黒パン	MITOごはん				黒パン			806
	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	3.5
	パスタサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
	★わかめと卵のスープ	卵	わかめ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・はくさい	でん粉		コンソメ・醤油・塩・こしょう	
19 木	ご飯	MITOごはん				ご飯			847
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん	2.3
	おかかあえ	かまぼこ・かつお節		小松菜	はくさい・もやし			醤油	
	★納豆	納豆							
20 金	コッペパン	いばらき美味しお給食				コッペパン			800
	牛乳	MITOごはん		牛乳					
	ミートボールのクリームシチュー	ベーコン・◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ	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・オレガノ	2.8
	カリカリ大豆とツナのサラダ	大豆・まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			和風ドレッシング・マヨネーズ・ノンエッグ・酢・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	823	33.0	22.8	436	4.2	484	0.9	0.7	46	2.7	8.4	
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	16%	25.0%	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。