

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		
8	水	ご飯 <span>MITOごはん</span>					ご飯		823	
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン		とり肉		にんにく	でん粉・水あめ	油		塩・こしょう・酒・醤油・トマトピューレ・ケチャップ・豆板醤
		切干大根のサラダ			小松菜・にんじん	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま		酢・醤油・塩・こしょう
		★チンゲンサイと卵のスープ	かまぼこ・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい・きくらげ	でん粉			中華だし・塩・こしょう・醤油
9	木	バターロールパン					バターロールパン		789	
		牛乳		牛乳						
		れんこんメンチカツ	◇れんこんメンチカツ					油		
		大根サラダ	まぐろ水煮		にんじん	大根・キャベツ・きゅうり		油		酢・塩・こしょう
		豆とポテトのカレースープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油		コンソメ・塩・こしょう・カレー粉
10	金	ご飯					ご飯		850	
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	◇さば塩焼							
		煮合い	油揚げ		にんじん	ごぼう・れんこん・椎茸	白滝・砂糖	油		みりん・塩・醤油・酢
		大根のみそ汁	ぶた肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ				だし用かつお節
14	火	コッペパン					コッペパン		801	
		牛乳		牛乳						
		アジフィレフライ	◇アジフィレフライ					油		
		フレンチサラダ			水菜	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		油		フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
		コーンチャウダー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・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
15	水	麦ご飯					ご飯・大麦		870	
		牛乳		牛乳						
		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・ウスターソース・こしょう
		海そうサラダ	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	キャベツ・きゅうり	砂糖	油・ごま		酢・醤油・塩・こしょう
16	木	ペンネボロネーゼ	ぶた肉・ゼラチン		にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ	マカロニ	油	赤ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・オレガノ・トマトソース	747
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇プレーンオムレツ							
		ツナポテトサラダ	まぐろ水煮		にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	油	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	
		給食週間フルーツゼリー						◇フルーツゼリー		
17	金	ご飯 <span>水戸ホーリーホック応援献立</span>					ご飯		804	
		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	とり肉		にんじん	にんにく・大根・椎茸・はくさい・ねぎ	でん粉	油		中華だし・塩・こしょう・醤油
20	月	ご飯 <span>いばらき美味しお給食</span>					ご飯		836	
		牛乳 <span>いばらき美味しお給食</span>		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		
		ひじきの炒め煮	ちくわ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油		醤油・みりん
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	里芋	油		だし用かつお節
21	火	コッペパン <span>MITOごはん</span>					コッペパン		849	
		牛乳		牛乳						
		チキンと大豆のトマト煮	とり肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	でん粉・じゃがいも・砂糖	油		塩・こしょう・酒・赤ワイン・コンソメ・ケチャップ
		シェルパスタサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう
		★みとちゃんいちごジャム						みとちゃんいちごジャム		

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			中学校生徒
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
		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		食塩相当量(g)
22 水	ご飯	MITOごはん					ご飯		
	牛乳		牛乳						856
	★親子煮	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	塩・みりん・酒・醤油	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.3
	★納豆	納豆							
23 木	黒パン						黒パン		
	牛乳		牛乳						808
	チキンのハーブ揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	塩・こしょう・醤油・酒・バジル	
	ミルクポテト		ミルクカルシウム	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・生クリーム・バター	コンソメ・塩・こしょう	3.1
	白菜スープ	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい・とうもろこし			コンソメ・塩・こしょう・オレガノ	
24 金	ご飯						ご飯		
	牛乳		牛乳						845
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・ハヤシブレイク・塩・こしょう・赤ワイン・ローリエ	
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	2.1
27 月	ご飯	MITOごはん					ご飯		
	牛乳		牛乳						837
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ					油		
	おひたし	つくろ料理コンテスト入賞作品 かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	醤油	2.3
	具だくさん栄養もりもり汁	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	しめじ・ねぎ	さつまいも		だし用かつお節	
28 火	ミルクパン						ミルクパン		
	牛乳		牛乳						792
	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	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.2
	野菜のトマトスープ	とり肉		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ	
29 水	ご飯						ご飯		
	牛乳		牛乳						792
	とり肉と生揚げの煮物	とり肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく・里芋・砂糖・でん粉	油・ごま油	みりん・酒・醤油	
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	1.8
	手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	
30 木	★みとちゃん米パン						みとちゃん米パン		
	牛乳	MITOごはん							808
	ぶた肉とさつまいものクリーム煮	ぶた肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・はくさい	さつまいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	
	カラフルサラダ	とり肉水煮		赤パプリカ・小松菜	キャベツ・黄パプリカ			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.8
31 金	ご飯						ご飯		
	牛乳		牛乳						885
	マーボー豆腐	ぶた肉・大豆・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじかん・塩・こしょう・醤油・酒	
	春雨サラダ	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ごま	醤油・塩・酢・こしょう・からし	2.1

1月学校給食栄養量(17回平均)

栄養素 単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	823	33.3	24.0	433	4.1	502	0.9	0.7	47	2.6	8.5
		16%	27.0%								
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。