

1月分 学校給食献立表

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	
8	水	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
		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
9	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
		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
10	金	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
		★納豆	納豆						
14	火	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・ハヤシフレーク・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
15	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
		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
16	木	コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					801
		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
17	金	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	つくろう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
		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
20	月	バターロールパン					バターロールパン		
		牛乳	いばらき美味しお給食	牛乳					789
		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
21	火	ご飯					ご飯		
		牛乳		牛乳					850
		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

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	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	水戸ホーリーホック応援献立				ご飯				
		牛乳		牛乳						804	
		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・てんめんじゃん・豆板醤	2.1	
		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		
23	木	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン				
		牛乳	MITOごはん		牛乳					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	2.8	
		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		
24	金	ご飯	MITOごはん				ご飯				
		牛乳		牛乳						823	
		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・トマトビュール・ケチャップ・豆板醤	2.6	
		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		
27	月	コッペパン	MITOごはん				コッペパン				
		牛乳		牛乳						849	
		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	2.9	
		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				
28	火	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・てんめんじゃん・塩・こしょう・醤油・酒	2.1	
		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		
29	水	麦ご飯					ご飯・大麦				
		牛乳		牛乳						870	
		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・トマトビュール・ウスターソース・こしょう	2.8	
		海そうサラダ	かまぼこ	わかめ、茎わかめ、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		
30	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		
		牛乳		牛乳						747	
		オムレツ	◇プレーンオムレツ							2.7	
		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				
31	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						836	
		子持ちししやもフライ(2個)	◇子持ちししやもフライ					油		2.6	
		ひじきの炒め煮	ちくわ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・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		

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。