

12月分 学校給食献立表

| 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 | | | |
| | | | 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 | | | |
| 1 | 月 | ご飯 | | | | ご飯 | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 801 | |
| | | 豆腐の中華煮 | ぶた肉・豆腐・なると | にんじん・チングンサイ | しょうが・椎茸・玉ねぎ・はくさい | 砂糖・でん粉 | 油・ごま油 | 豆板醤・醤油・酒・オイスターソース・中華だし・塩・こしょう | | |
| | | 中華サラダ | ハム | 小松菜 | キャベツ | 春雨・砂糖 | 油 | 醤油・塩・酢・こしょう・からし | 2.2 | |
| 2 | 火 | ご飯 | | | ご飯 | | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 878 | |
| | | 豚肉とさつまいもの甘辛揚げ | ぶた肉 | | | でん粉・さつまいも・砂糖 | 油 | 醤油・酒・みりん | | |
| | | 昆布あえ | | 塩昆布 | 小松菜・にんじん | キャベツ・きゅうり・切干大根 | ごま油 | 醤油 | 2.4 | |
| 3 | 水 | ご飯 | MITOごはん | | | ご飯 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 801 | |
| | | メンチカツ | ◇メンチカツ | | | | 油 | | | |
| | | ツナマカロニサラダ | まぐろ水煮 | 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 | 3.1 | |
| 4 | 木 | コッペパン | | | コッペパン | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | メンチカツ | ◇メンチカツ | | | | 油 | | | |
| | | ツナマカロニサラダ | まぐろ水煮 | 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 | | |
| | | チキンと白菜のスープ | とり肉 | にんじん・チングンサイ | 玉ねぎ・しめじ・はくさい | | | コンソメ・塩・こしょう | | |
| 5 | 金 | ご飯 | MITOごはん | | | ご飯 | | | | |
| | | 牛乳 | 我が家のおすすめ料理 | 牛乳 | | | | | 800 | |
| | | 豚肉のねぎ塩炒め | ぶた肉 | | 切干大根・しょうが・にんにく・ねぎ | | 油 | 醤油・みりん・酒・塩 | | |
| | | かぶとれんこんのあえもの | かまぼこ・かつお節 | にんじん・小松菜 | かぶ・れんこん・大根 | | ごま | 醤油 | 2.5 | |
| | | ★かきたま汁 | とり肉・豆腐・卵 | にんじん・にら | 玉ねぎ・椎茸・えのきだけ | でん粉 | | だし用かつお節・塩・酒・醤油 | | |
| 8 | 月 | コッペパン | | | コッペパン | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 840 | |
| | | フランクフルトトマトマスタードソース | ソーセージ | | トマト | 玉ねぎ | はちみつ | 油 ケチャップ・マスタード・醤油・赤ワイン | | |
| | | フレンチサラダ | | みずな・にんじん | キャベツ・きゅうり | | | フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう | 3.7 | |
| | | さつまいものミルクスープ | とり肉 | 牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム | にんじん・バセリ | 玉ねぎ・はくさい・クリームコーン | さつまいも・でん粉 | 油 コンソメ・塩・こしょう・ローリエ | | |
| 9 | 火 | ご飯 | MITOごはん | | | ご飯 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 879 | |
| | | ★みどちゃんぎょうざ(2個) | ◇みどちゃん餃子 | | | | 油 | | | |
| | | 焼きビーフン | ぶた肉 | にんじん・小松菜 | 椎茸・キャベツ | ビーフン | 油 | 塩・こしょう | 2.9 | |
| | | 豆乳みそスープ | ◇いわしボール・豆腐・みそ・豆乳 | にんじん | 玉ねぎ・はくさい・えのきだけ・しょうが・ねぎ | | | 中華だし・塩 | | |
| 10 | 水 | 丸パン | | | 丸パン | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 809 | |
| | | オムレツのデミグラスソース | ◇プレーンオムレツ | | | | | デミグラスソース・ケチャップ・トマトピューレ・赤ワイン | | |
| | | こんにゃくサラダ | まぐろ水煮 | | 大根・きゅうり | こんにゃく・砂糖 | 油 | 酢・醤油・塩・こしょう | 3.5 | |
| | | ポトフ | とり肉・インナー | にんじん・バセリ | 玉ねぎ・大根・キャベツ | じゃがいも | | 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ | | |

| 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 | | | |
| 11 | 木 | ご飯 | | | | | ご飯 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 824 | |
| | | いかの照り揚げ | △いかでん粉付 | | | | 砂糖 | 油 | 酒・醤油・みりん | | |
| | | 和風サラダ | かまぼこ | わかめ | にんじん | キャベツ・きゅうり | | 油 | 酢・醤油・塩・こしょう | 2.6 | |
| | | 塩ちやんこ汁 | △肉団子・油揚げ・豆腐 | | にんじん | はくさい・しめじ・ねぎ | | | 中華だし・みりん・酒・醤油・塩 | | |
| 12 | 金 | ミルクパン | | | | | ミルクパン | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 810 | |
| | | チリビーンズ | ぶた肉・赤いんげん豆 | | にんじん・パセリ | セロリ・玉ねぎ | じゃがいも | 油 | コーンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・チリパウダー・ローリエ | | |
| 15 | 月 | ミルクパン | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | ご飯 | | | | |
| | | 生揚げと大根の煮物 | ぶた肉・生揚げ | | にんじん・さやいんげん | しょうが・大根・椎茸 | こんにゃく・砂糖・でん粉 | 油 | 醤油・みりん・酒 | | |
| | | ツナサラダ | まぐろ水煮 | | にんじん・小松菜 | キャベツ・きゅうり | | 油 | 酢・塩・こしょう | 2.0 | |
| | | 手作りふりかけ | かつお節・ちりめんじやこ | | | | 砂糖 | ごま | 醤油・酒・みりん | | |
| 16 | 火 | ご飯 | | | | | ご飯 | | | | |
| | | ホーリー飯 | 大豆入り肉そばろ | 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 | 844 | |
| | | ナムル | プロスポーツチーム応援献立 (水戸ホーリーホック) | | 小松菜・にんじん | もやし | | ごま油 | 醤油・塩・こしょう | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 2.2 | |
| | | にんにく中華スープ | とり肉 | | にんじん | にんにく・大根・椎茸・はくさい・ねぎ | だまこちら・でん粉 | 油 | 中華だし・塩・こしょう・醤油 | | |
| 17 | 水 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 811 | |
| | | チキンとコーンのクリーム煮 | とり肉 | 牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム | にんじん・ほうれんそう | 玉ねぎ・とうもろこし・エリンギ | じゃがいも・マカロニ・小麦粉 | 油・バター | ローリエ・塩・こしょう・コソメ | | |
| | | イタリアンサラダ | ハム | | | きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・黄ピーマン | | | イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう | 2.9 | |
| | | ブルーベリージャム | | | | | ブルーベリージャム | | | | |
| 18 | 木 | わかめご飯 | | わかめ | | | ご飯 | | 塩 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 837 | |
| | | さわらの竜田揚げ | △さわら竜田揚 | | | | 油 | | | | |
| | | ごま酢あえ | | 小松菜 | もやし・キャベツ | 砂糖 | ごま・ごま油 | 酢・醤油・塩 | | 2.8 | |
| | | どん汁 | ぶた肉・豆腐・みそ | にんじん | 大根・ごぼう・ねぎ | じゃがいも | 油 | だし用かつお節 | | | |
| 19 | 金 | ミニ黒パン | | | | | 黒パン | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 828 | |
| | | プライドチキン | 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 | | | |
| | | コーレスローサラダ | | 赤ピーマン | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | | コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう | | 3.3 | |
| | | コソメスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | セロリ・玉ねぎ・しめじ | じゃがいも | | コソメ・塩・こしょう | | |
| 22 | 月 | クリスマスチョコレート | | | | | △クリスマスチョコレート | | | | |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | | |
| | | 牛乳 | MITOごはん | | | | | | | 843 | |
| | | ぶた肉とじゃがいもの炒め煮 | ぶた肉・ちくわ | | にんじん・さやいんげん | しょうが・玉ねぎ・大根 | じゃがいも・こんにゃく・砂糖 | 油 | みりん・酒・醤油 | | |
| | | じゃこサラダ | ちりめんじやこ | | 小松菜・にんじん | キャベツ・もやし | 砂糖 | 油 | 酢・醤油・塩・こしょう | 2.5 | |
| 23 | 火 | ★納豆 | 納豆 | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 839 | |
| | | さばのゆずしょうゆ焼き | △さばゆず醤油漬け | | | | | | | | |
| | | 五目きんぴら | ぶた肉 | | にんじん・ピーマン | ごぼう | こんにゃく・砂糖 | 油・ごま油 | 酒・みりん・醤油・一味唐辛子 | 2.3 | |
| | | ほうとう汁 | とり肉・みそ | | にんじん・かばちや | 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 | | |

12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 g | 食物繊維 g |
|-----------|---------------|----------------------|----------------------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|----------------|
| 今月平均栄養量 | 828 | 31.8 | 24.0 | 426 | 5.2 | 494 | 1.2 | 0.7 | 45 | 2.7 | 7.6 |
| 学校給食摂取基準 | 830 | 摂取エネルギー 全額の13~20% | 摂取エネルギー 全額の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。