

## 12月分 学校給食献立表

Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中)

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	
			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		
1	月	ご飯					ご飯			801
		牛乳		牛乳						
		豆腐の中華煮	ぶた肉・豆腐・ なると		にんじん・ チンゲンサイ	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			878
		牛乳		牛乳						
		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
大根と油あげのみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・みずな	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節		
3	水	コッペパン					コッペパン			801
		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	3.1
チキンと白菜のスープ		とり肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ・はくさい			コンソメ・塩・こしょう		
4	木	ご飯	MITOごはん				ご飯			800
		牛乳	我が家のおすすめ料理	牛乳						
		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・ えのきたけ	でん粉		だし用かつお節・塩・ 酒・醤油		
5	金	コッペパン					コッペパン			840
		牛乳		牛乳						
		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・パセリ	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		
8	月	ご飯					ご飯			825
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・ にんにく・ 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク・ カレールー・ トマトピューレ・ケチャップ・ ウスターソース・こしょう	
		寒天サラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天・砂糖	油	酢・塩・醤油	2.7
9	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			879
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					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・ えのきたけ・ しょうが・ねぎ			中華だし・塩		
10	水	丸パン					丸パン			809
		牛乳		牛乳						
		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・ウインナー		にんじん・パセリ	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・豆腐製品	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
		塩ちゃんこ汁	◇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	
		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			コーンクリームドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
15	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						809
		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・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	醤油・酒・みりん	
16	火	ご飯					ご飯			
		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・めんめんじゃん・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	だまこもち・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・コンソメ	
		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
		とん汁	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
		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	
		コールスローサラダ			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
		コンソメスープ	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		コンソメ・塩・こしょう	
22	月	クリスマスチョコケーキ					◇クリスマスチョコケーキ			
		ご飯					ご飯			
		牛乳	MITOごはん		牛乳					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	ちりめんじゃこ		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	

12月学校給食栄養量(17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	g	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
		15	26.0%								
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。