

12月分 学校給食献立表

Bブロック(第一中、第二中、緑岡中、見川中、双葉台中、常澄中)
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						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		
1	月	ごはん					ごはん			879
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油	2.9	
		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		
		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			
2	火	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	3.5	
		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		
		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			
3	水	ごはん					ごはん			844
		ホーリー飯	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・てんめんじやん・豆板醤	
		ナムル	ブロッコリー・チンゲン菜・アスパラガス・水菜・きゅうり・トマト・オリーブオイル		小松菜・にんじん	もやし		ごま油	醤油・塩・こしょう	2.2
		牛乳		牛乳						
		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		
4	木	コッペパン					コッペパン			811
		牛乳		牛乳						
		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	2.9
		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	
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム				
5	金	わかめごはん		わかめ			ごはん		塩	837
		牛乳		牛乳						
		さわらの竜田揚げ	◇さわら竜田揚げ					油	2.8	
		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
		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		
8	月	ごはん	MITOごはん				ごはん			800
		牛乳		牛乳						
		我が家のおすすめ料理								2.5
		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・大根・れんこん		ごま	醤油		
		★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		
9	火	ごはん					ごはん			809
		牛乳		牛乳						
		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	2.0
		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		
		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		
10	水	ごはん					ごはん			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	2.4
		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	
		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		
11	木	ミルクパン					ミルクパン			810
		牛乳		牛乳						
		チリピーンズ	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	3.0
		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	

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 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
			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	金	ご飯					ご飯			824
		牛乳		牛乳						
		いかの照り揚げ	◇いかでん粉付				砂糖	油	酒・醤油・みりん	2.6
		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	
		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	
15	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	2.7
		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	
16	火	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		3.1
		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・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ・はくさい			コンソメ・塩・こしょう	
17	水	ご飯					ご飯			839
		牛乳		牛乳						
		さばのゆずしょうゆ焼き	◇さばゆず醤油漬け							2.3
		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	
		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	
18	木	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	3.7
		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	
		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	
19	金	ご飯					ご飯			843
		牛乳	MITOごはん	牛乳						
		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	2.5
		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	
		★納豆	納豆							
22	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	2.2
		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	
23	火	ミニ黒パン					黒パン			828
		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	3.3
		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	
		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	
		クリスマスチョコケーキ					◇クリスマスチョコケーキ			

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 15	24.0 26.0%	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。