

12月分 学校給食献立表

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)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量(g)
			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	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		
2	火	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		
3	水	わかめご飯		わかめ			ご飯		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		
4	木	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		
5	金	ご飯					ご飯			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・ てんめんじゃん・豆板醤		
		ナムル	ブロッコリー・チーフ・ ホウレン草・ (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	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		
8	月	丸パン					丸パン			809	
		牛乳		牛乳							
		オムレツのデミグラスソース	◇ブレンオムレツ						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	
		こんにやくサラダ	まぐろ水煮			大根・きゅうり	こんにやく・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				
9	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			843	
		牛乳		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・ こんにやく・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										
10	水	ご飯					ご飯			824	
		牛乳		牛乳							
		いか照り揚げ	◇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				
11	木	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		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		
12	金	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	こんにやく・寒天・砂糖	油	酢・塩・醤油				

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			
15	月	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			コンクリーミートレッシング・酢・塩・こしょう		
16	火	ご飯					ご飯			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	こんにやく・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		
17	水	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	2.5	
		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		
		★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		
18	木	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			コールスロートレッシング・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					
19	金	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	こんにやく・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				
22	月	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					
23	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	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		

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

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応の必要場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。