

12月分 学校給食献立表

令和4年度
Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)
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 中学生生徒 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			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・さとう	油脂・種実		
1 木	ご飯	MITOごはん				ご飯		864	
	牛乳		牛乳						
	★四川豆腐	豆腐・ぶた肉・大豆		にんじん	玉ねぎ・はくさい・椎茸・柔甘ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油		中華だし・豆板醤・甜麺醤・塩・こしょう・醤油・酒
	中華サラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ごま油		塩・酢・醤油
2 金	ご飯					ご飯		861	
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	◇さば塩焼							
	根菜と昆布の炒め煮	ぶた肉	昆布	にんじん	ごぼう・大根	砂糖	油・ごま油		醤油・酒・みりん
白菜のごまみそ汁	生揚げ・味噌		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ		ごま	だし用かつお節	3.5	
5 月	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		832	
	牛乳	MITOごはん		牛乳					
	オムレツ	◇オムレツ							
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ				コールスロードレッシング・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	3.4	
6 火	ご飯					ご飯		807	
	牛乳		牛乳						
	さわら柚庵焼	◇さわら柚庵焼							
	和風サラダ	かまぼこ	わかめ		キャベツ・切干大根	砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう
すいとん汁	とり肉・生揚げ		にんじん	大根・ごぼう・はくさい・ねぎ	小麦粉・上新粉		醤油・だし用かつお節・みりん・塩	2.2	
7 水	麦ご飯	MITOごはん				ご飯・大麦		837	
	牛乳		牛乳						
	とり肉とじゃがいもの炒め煮	とり肉・生揚げ		にんじん	ごぼう・大根	こんにゃく・じゃがいも・砂糖	油・ごま油		醤油・酒・みりん
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ごま・油		醤油・酢・塩・こしょう
★納豆	納豆							2.6	
8 木	黒パン					黒パン		821	
	牛乳		牛乳						
	タラのトマトソースかけ	◇タラフライ			玉ねぎ		油		ケチャップ・中濃ソース・白ワイン・からし
	ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油		ごまドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう
野菜スープ	ウインナー		にんじん・パセリ	はくさい・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ			白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	3.5	
9 金	ご飯	プロスポーツチーム応援料理				ご飯		866	
	牛乳		牛乳						
	★とりの唐揚げカレー	とり肉		にんじん・パセリ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・エリンギ	でん粉・里芋	油		酒・塩・醤油・カレー粉・カレールー・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう
	元気サラダ	まぐろ		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	ごま・ごま油		醤油・酢・こしょう
12 月	丸コッペパン					丸コッペパン		805	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグオニオンソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・レモン果汁		油		醤油・マスタード・白ワイン・こしょう
	スパゲッティサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり・キャベツ	スパゲッティ	油		マヨネーズノンエッグ・塩・こしょう
コンソメスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも		コンソメ・塩・白ワイン・こしょう	3.6	

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・さとう	油脂・種実		
13 火	ごはん MITOごはん					ごはん		815	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ				油			
	れんこんの梅肉あえ	とり肉		キャベツ・きゅうり・れんこん	砂糖	ごま	梅びしお・醤油・塩		
	大根のみそ汁	高野豆腐・味噌	昆布	にんじん・小松菜	大根・ねぎ	じゃがいも	だし用かつお節		
14 水	ごはん MITOごはん					ごはん		823	
	牛乳		牛乳						
	★とりごぼうの卵炒め	とり肉・味噌・大豆・高野豆腐・卵		にんじん	ごぼう・切干大根	砂糖	油		醤油・みりん
	おひたし			小松菜	はくさい・えのきたけ				醤油・塩
	のっぺい汁	ぶた肉・豆腐		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	里芋・でん粉	油		醤油・塩・酒・だし用かつお節
15 木	コッペパン					コッペパン		824	
	牛乳 MITOごはん		牛乳						
	イカごまフライ	◇イカごまフライ				油			
	大根サラダ			小松菜・にんじん	大根		油		酢・塩・こしょう・醤油
	白菜の豆乳クリームスープ	とり肉・白いんげん豆・豆乳		にんじん・パセリ	はくさい・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油		コンソメ・塩・こしょう
	★みとちゃんブルーベリージャム								みとちゃんブルーベリージャム
16 金	ごはん いばらき美味しおDay献立					ごはん		837	
	牛乳		牛乳						
	さんま生姜煮	さんま生姜煮							
	炒り豆腐	とり肉・豆腐・高野豆腐・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ねぎ	砂糖	油・ごま油		醤油・塩・みりん
	さつま汁	ぶた肉・味噌		にんじん・小松菜	ごぼう・大根	こんにゃく・さつまいも			だし用かつお節・塩
19 月	コッペパン					コッペパン		815	
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油		トマトビューレ・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・塩・こしょう
	とりささみのレモンサラダ	とり肉		にんじん・小松菜	キャベツ・レッドキャベツ・レモン果汁		油		フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
	キャラメルクリーム						キャラメルクリーム		
20 火	ごはん MITOごはん					ごはん		862	
	牛乳		牛乳						
	ぶり生姜醤油焼き	◇ぶり生姜醤油焼							
	切干大根の炒め煮	ぶた肉・油揚げ・高野豆腐		にんじん	切干大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん
	★卵ともずくのスープ	とり肉・卵	もずく	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ				コンソメ・塩・こしょう
21 水	ごはん					ごはん		844	
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	◇アジフライ				油			
	豆チキンサラダ	とり肉・大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり				マヨネーズ・ノンエッグ・塩・酢・醤油・こしょう
	みそスープ	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん	玉ねぎ・はくさい・しめじ				コンソメ・醤油
22 木	ミニはちみつパン					ミニはちみつパン		814	
	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
	カラフルサラダ			小松菜・赤パプリカ	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ		油		フレンチドレッシング・酢・塩・カレー粉
	ポトフ	ウインナー		にんじん	セロリ・玉ねぎ・大根・はくさい	じゃがいも			白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ・醤油
	カップデザート						◇カップデザート		

12月学校給食栄養量(16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	マグネシウム 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 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	836	33.9	24.5	446	114	4.3	450	0.8	0.7	40	2.9	6.5
		16%	25.0%									
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	120	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・卵抜きのお肉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。