

# 1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						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・豆腐品	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		
10	火	ご飯					ご飯		844	
		牛乳		牛乳						
		さばの塩麹焼き	◇さばの塩麹焼き							
		切干大根のサラダ	ハム			切干大根・ キャベツ・もやし	砂糖	ごま油		醤油・酢
		白玉雑煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	椎茸・ごぼう・ 大根・ねぎ	白玉もち			塩・醤油・みりん・ だし用かつお節
11	水	ご飯					ご飯		805	
		牛乳		牛乳						
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん・ チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・しめじ・ きくらげ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油		醤油・塩・こしょう・ オイスターソース
		にらともやしのごま酢あえ	とり肉		にら	もやし・キャベツ		ごま油・ ごま		塩・こしょう・醤油・酢
12	木	コッペパン					コッペパン		855	
		牛乳		牛乳						
		チキンのクリーム煮	とり肉・ウインナー	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・ 小麦粉	油・バター・ 生クリーム		白ワイン・コンソメ・ 塩・こしょう
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・ ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油		酢・塩・醤油・みりん
		チョコクリーム					チョコクリーム			
13	金	ご飯					ご飯		859	
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		
		きんぴら	ぶた肉		にんじん・ さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・砂糖	油・ごま油・ ごま		醤油・みりん・ 酒・一味唐辛子
		じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも			だし用かつお節
16	月	黒パン					黒パン		871	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のレモンソース	とり肉			レモン果汁	でん粉・砂糖	油		塩・酒・醤油
		ポテトサラダ			にんじん	玉ねぎ・きゅうり	じゃがいも			マヨネーズ・ノンエッグ・ 酢・塩・こしょう
		ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・ エリンギ・とうもろこし				コンソメ・塩・こしょう
17	火	ご飯	いばらき美味しおDay献立				ご飯		816	
		牛乳		牛乳						
		厚焼き卵	◇厚焼き卵							
		昆布あえ		塩昆布	小松菜	キャベツ・もやし		ごま油		塩
		かしのじゅんじゅん	とり肉・ 焼き豆腐		にんじん	玉ねぎ・椎茸・はくさい・ ねぎ・えのきたけ	白滝・焼き麩・ 砂糖	油		酒・醤油・みりん
18	水	麦ご飯					ご飯・大麦		881	
		牛乳		牛乳						
		ビーンズカレー	とり肉・大豆		にんじん	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも	油		カレーフレーク①・カレールー・ カレーフレーク②・ トマトピューレ・ケチャップ・ ウスターソース・こしょう
		ヘルシーサラダ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天	油		酢・塩・こしょう・醤油
19	木	スパゲッティボロネーゼ	牛肉・ぶた肉・ 大豆・ゼラチン		にんじん・ トマト・ ピーマン	にんにく・玉ねぎ・セロリ・ ソテーオニオン	スパゲッティ	オリーブ油	赤ワイン・コンソメ・ 塩・こしょう・ ウスターソース・ケチャップ	821
		牛乳		牛乳						
		ツナ豆マヨサラダ	まぐろ・大豆		にんじん・ 小松菜	キャベツ			塩・こしょう・醤油・酢・ マヨネーズ・ノンエッグ	
		ミルクドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		

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) 食物繊維(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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
20	金	ごはん	MITOごはん						ごはん	857
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃん餃子(2個)	◇みとちゃん餃子					油		
		ナムル	まぐろ		小松菜	もやし・きゅうり		ごま油	醤油・こしょう	
		豆乳坦々スープ	ぶた肉・豆腐・みそ・豆乳		にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・はくさい・ねぎ		油・ごま	中華だし・塩・こしょう・醤油・ラー油	
23	月	コッペパン					コッペパン		844	
		牛乳		牛乳						
		スティックハンバーグ	◇スティックハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油		ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・赤ワイン
		コールスローサラダ			小松菜	キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり		油		フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
		コーンチャウダー	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・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう
24	火	ソフトメン	MITOごはん						ソフトメン	876
		牛乳		牛乳						
		★柔甘ねぎのカレー南蛮汁	とり肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・椎茸・もやし・えのきたけ・柔甘ねぎ	でん粉	油	カレー粉・カレーフレーク・カレールー・塩・醤油・みりん・だし用かつお節	
		豆腐野菜ナゲット(2個)	◇豆腐野菜ナゲット					油		
		大根の即席漬			水菜・にんじん	大根・きゅうり			塩	
★みとちゃん団子						◇みとちゃん団子(こしあん)				
25	水	ごはん	我が家のおすすめ料理・MITOごはん						ごはん	845
		牛乳		牛乳						
		アジフライ	◇アジフライ					油		
		大豆の磯煮	大豆・油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん	
		★はんぺんのかきたまスープ	とり肉・はんぺん・卵		にんじん・小松菜	椎茸・はくさい・えのきたけ・ねぎ・しょうが	でん粉		中華だし・塩・こしょう・醤油	
26	木	アップルパン					アップルパン		806	
		牛乳		牛乳						
		肉団子と大豆のトマト煮	ベーコン・大豆・◇とり肉団子		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	砂糖・でん粉	オリーブ油		赤ワイン・塩・こしょう・ケチャップ・カレー粉・コンソメ
		ブロッコリーとコーンのサラダ	とり肉		ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ		油		酢・塩・こしょう
27	金	わかめご飯		わかめ			ごはん	塩	843	
		牛乳		牛乳						
		生揚げとじゃがいもの煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん	しょうが・ごぼう	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でん粉	油・ごま油		醤油・酒・みりん
		からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり				からし・醤油
30	月	★みとちゃん米パン	MITOごはん						みとちゃん米パン	843
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃんボークロッケ						◇みとちゃんボークロッケ	油	
		海そうサラダ		わかめ・茗わかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油	醤油・酢・塩・こしょう	
さつま芋と豆のミネストローネ	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん・トマト・小松菜	にんにく・玉ねぎ・キャベツ	さつま芋	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ			
31	火	ごはん	MITOごはん						ごはん	868
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	
		★納豆	納豆							

1月学校給食栄養量(16回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	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	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	846	32.8	25.3	435	105	4.8	510	0.8	0.7	46	2.9	6.6
		16%	27.0%									
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。