

12月分 学校給食献立表

令和5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 中学生生体 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・砂糖	油脂・種実		
1 金	ごはん MITOごはん					ごはん		821	
	牛乳		牛乳						
	台湾肉炒め	ぶた肉			しょうが・椎茸・ たけのこ	砂糖・でん粉	油		酒・醤油・五香粉・ オイスターソース
	中華あえ			チンゲンサイ・ にんじん	きゅうり・キャベツ		ごま油・ ごま		酢・塩・こしょう
4 月	★サンラータン	とり肉・ 豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・もやし・ しょうが・ねぎ	でん粉		中華だし・塩・こしょう・ 醤油・酢・ラー油	2.7
	メープルパン G7献立(カナダ)					メープルパン			
	牛乳		牛乳						
	サーモングリル	さけ			レモン果汁		オリーブ油	白ワイン・塩・ こしょう・ディルウィード	
5 火	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・ 赤パプリカ	とうもろこし・ キャベツ		油	酢・塩・こしょう	3.6
	ベーコンチャウダー	ベーコン	脱脂粉乳・牛乳・ ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・ マッシュルーム	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・ ホワイトシチューパウダー	
	麦ごはん					ごはん・大麦			
	牛乳		牛乳						
6 水	ビーフカレー	牛肉		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	トマトピューレ・カレールー・ カレーフレーク①・ケチャップ・ カレーフレーク②・ ウスターソース・こしょう	890
	大根サラダ	ハム		小松菜・ にんじん	大根・もやし			オニオンドレッシング・ 酢・塩・こしょう	
	みかん				みかん				
	わかめごはん		わかめ			ごはん	塩		
7 木	牛乳		牛乳					802	
	だし巻き卵	◇だし巻き卵							
	筑前煮	とり肉・ ちくわ		にんじん	ごぼう・枝豆	こんにゃく・ 砂糖	油・ ごま油		醤油・みりん・酒
	白菜のごまみそ汁	油揚げ・ 豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・ はくさい・ねぎ		ごま		だし用かつお節
8 金	丸パン MITOごはん					丸パン		830	
	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		
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	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・からし
9 土	鶏肉とキャベツのカレースープ	とり肉・ えんどう豆・ひよこ豆・ いんげん豆		にんじん	にんにく・玉ねぎ・ キャベツ・とうもろこし			コンソメ・カレー粉・ 塩・こしょう	3.5
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもの唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		
10 日	からしあえ			小松菜・ にんじん	キャベツ・ きゅうり			醤油・からし	2.7
	大根と里芋のそぼろ煮	ぶた肉・ちくわ		にんじん	しょうが・大根	里芋・こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
	コッペパン MITOごはん					コッペパン			
	牛乳		牛乳						
11 月	アジフィレフライ	◇アジフィレフライ					油	847	
	パプリカサラダ	ハム		赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・ 黄パプリカ				コールスロッドレッシング・ 酢・塩・こしょう
	白菜の豆乳米粉スープ	とり肉・白いんげん豆・ いんげん豆・豆乳		にんじん・ パセリ	玉ねぎ・しめじ・ はくさい	ぎつまいも・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							
12 火	ごはん 美味しお献立・MITOごはん					ごはん		838	
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・ 玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油		みりん・酒・醤油
	おかかあえ	かつお節		小松菜・ にんじん	はくさい・ もやし				醤油
★納豆	納豆							2.4	

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学生生体 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 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			
13水	ご飯						ご飯		860	
	牛乳		牛乳							
	ソーストンカツ	◇トンカツ					砂糖	油		酒・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ		砂糖	ごま		醤油・酢
	みそけんちん汁	とり肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・はくさい・ねぎ		里芋	油		だし用かつお節
14木	★みとちゃん米パン	MITOごはん					みとちゃん米パン		808	
	牛乳		牛乳							
	肉団子と大豆のトマト煮	◇肉団子・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・エリンギ		じゃがいも・砂糖	油		赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ・カレー粉
	コーンサラダ			にんじん・水菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			油		酢・塩・こしょう
15金	ヨーグルト		ヨーグルト						845	
	ご飯	MITOごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳							
	ぶり柚庵焼き	◇ぶり柚庵焼き								
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ		こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん
★柔甘ねぎのほうとう汁	とり肉・みそ		にんじん・かぼちゃ	大根・ごぼう・しめじ・柔甘ねぎ		ほうとうめん		醤油・酒・だし用かつお節		
18月	ご飯	我が家のおすすめ料理					ご飯		817	
	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		砂糖・でん粉	油		醤油・白ワイン
	小松菜サラダ	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			油		酢・塩・こしょう
19火	和風ミネストローネ	ベーコン・生揚げ・みそ		にんじん・トマト	セロリ・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・しめじ		砂糖	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう	
	ご飯						ご飯		823	
	牛乳		牛乳							
	いわしの味噌煮	◇いわし味噌煮								
しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・切干大根・しょうが				醤油		
20水	肉豆腐	ぶた肉・豆腐		にんじん	ごぼう・しめじ・はくさい・ねぎ		白滝・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油	
	ソフトメン						ソフトメン		840	
	牛乳		牛乳							
	五目汁	ぶた肉・油揚げ・なると		にんじん	大根・椎茸・えのきたけ・ねぎ					だし用かつお節・塩・みりん・酒・醤油・一味唐辛子
	いか天ぷら	◇いか天ぷら						油		
ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		砂糖	ごま	醤油		
21木	角チーズパン						角チーズパン		837	
	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
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レッドキャベツ			油		酢・塩・こしょう
	アルファベットパスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・大根・エリンギ・とうもろこし		マカロニ			白ワイン・バジルソース・塩・こしょう・コンソメ
クリスマスデザート							◇チョコケーキ			

12月学校給食栄養量(15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	mg	g
今月平均栄養量	836	33.8	24.1	433	5.0	523	0.9	0.7	48	2.9	6.5
		16%	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。※ソフトめんについては、そばと同一ラインで製造しております。
- ※ 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。