

1月分 学校給食献立表

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		
9 火	ご飯					ご飯		836	
	牛乳		牛乳						
	かつおフライのごまみそかけ	◇かつおフライ・みそ			しょうが	砂糖	油・ごま		醤油・みりん・酒
	白菜の香りあえ			水菜・にんじん	はくさい・きゅうり・しょうが	砂糖			醤油・酢・塩・一味唐辛子
	のっぺい汁	とり肉・油揚げ・豆腐		にんじん	ごぼう・大根・まいたけ・ねぎ	里芋・でん粉			だし用かつお節・醤油・酒・塩
10 水	ご飯	水戸ホーリーホック応援献立				ご飯		874	
	牛乳		牛乳						
	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・てんめんじかん・豆板醤
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま		醤油・塩・こしょう
	にんにく風味の中華スープ	ハム			切干大根・椎茸・きくらげ・はくさい・にんにく・ねぎ	だまこもち・でん粉			中華だし・醤油・塩・こしょう
11 木	コッペパン					コッペパン		802	
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが				塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油
	ツナポテトサラダ	まぐろ水煮		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
	野菜と豆のコンソメスープ	ウインナー・レンズ豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ・キャベツ				コンソメ・醤油・塩・こしょう
	キャラメルクリーム						キャラメルクリーム		
12 金	ご飯					ご飯		852	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもの南蛮漬け(2個)	◇子持ちししゃも蕨粉付			玉ねぎ	砂糖	油		醤油・酢
	昆布あえ		塩昆布	小松菜	はくさい・きゅうり				塩
	大根と里芋のみそ煮	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	しょうが・大根・しめじ・枝豆	里芋・こんにゃく・砂糖・でん粉	油		醤油・酒・みりん
15 月	丸パン					丸パン		858	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	はちみつ・でん粉	油		醤油・マスタード・白ワイン・こしょう
	ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・にんじん	黄パプリカ・キャベツ				コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳・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		コンソメ・塩・こしょう
16 火	麦ご飯					ご飯・大麦		873	
	牛乳		牛乳						
	ビーンズカレー	ぶた肉・えんどう豆・ひよこ豆・いんげん豆		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油		カレー粉・カレーフレーク①・カレー粉・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
	クルトンサラダ	ハム		水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン果汁	クルトン			フレンチドレッシング・塩・こしょう
17 水	ご飯	いばらき美味しお給食				ご飯		858	
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじ焼き	◇さば塩こうじ漬							
	煮合い	油揚げ		にんじん	ごぼう・れんこん・椎茸	白滝・砂糖	油		醤油・みりん・塩・酢
	とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	じゃがいも	油		だし用かつお節
18 木	コッペパン					コッペパン		841	
	牛乳		牛乳						
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油		醤油・酒・塩
	ひじきサラダ	まぐろ水煮	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし				ごまクリームドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・大根・セロリ		オリーブ油		トマトピューレ・コンソメ・ケチャップ・塩・こしょう
	メープルジャム						メープルジャム		
19 金	ご飯	MITOごはん				ご飯		870	
	牛乳		牛乳						
	★親子煮	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・みりん・酒・塩
	切干大根のサラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油		醤油・酢
★納豆	納豆							2.6	

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		
22 月	はちみつパン						はちみつパン		
	牛乳		牛乳						
	根菜のハヤシシチュー	牛肉・いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・ごぼう・れんこん		じゃがいも	油	赤ワイン・コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・ローリエ・ハヤシフレーク・デミグラスソース
	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		砂糖	油	酢・塩・こしょう
	ヨーグルト		ヨーグルト						
23 火	ごはん	MITOごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子						油	
	即席漬け			にんじん	キャベツ・きゅうり・切干大根・しょうが			ごま	塩・醤油
	豆腐のキムチ煮	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・はくさい・えのきたけ・白菜キムチ・にんにく・ねぎ		砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒・塩・コチュジャン
24 水	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
	ますの西京焼き	◇ますの西京焼き							
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				醤油・からし
	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	醤油・みりん・酒
25 木	ミルクパン						ミルクパン		
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇プレーンオムレツ							
	スパゲティトマトソース	ウイナー・ゼラチン		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・エリンギ		スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう
肉団子と白菜のスープ	◇肉団子		にんじん・チンゲンサイ	セロリ・玉ねぎ・しめじ・はくさい・しょうが				コンソメ・醤油・塩・こしょう	
26 金	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
	れんこんメンチカツ	◇れんこんメンチカツ						油	
	寒天サラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ		こんにゃく寒天		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう
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・はくさい・しめじ・ねぎ		里芋	油・ごま油	だし用かつお節・酒・醤油	
29 月	黒パン						黒パン		
	牛乳		牛乳						
	とり肉と白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい・しめじ		じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・白ワイン・ホワイトシチューパウダー・塩・こしょう
	海藻サラダ	かまぼこ	わかめ・まわかめ・昆布・ありのり・ときかのり	にんじん・小松菜	キャベツ		こんにゃく・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう
	みかんゼリー						◇みかんゼリー		
30 火	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
	いかのかりん揚げ	◇いかでん粉付					砂糖	油	醤油・みりん
	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
春雨のタンタンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・玉ねぎ・もやし・椎茸・きくらげ・ねぎ		春雨・でん粉	油・ごま	酒・中華だし・醤油・塩・こしょう・ラー油	
31 水	わかめご飯		わかめ				ごはん		塩
	牛乳		牛乳						
	すきやき煮	ぶた肉・焼き豆腐		にんじん	ごぼう・はくさい・えのきたけ・ねぎ		白滝・砂糖・焼きふ	油	酒・醤油・みりん・塩
	ごま酢あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩

1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 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	844	33.2	23.9	463	4.5	500	1.0	0.7	50	2.9	7.1
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	25.0%	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・卵抜き食品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いません。
- ※ 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。