



12月献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	お返し
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他		
1 火	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	671	
	牛乳		牛乳				
	オムレツ	でんぷん 油 砂糖	鶏卵		食塩 酢	26.0	
	パンネポロナーゼ	マカロニ 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	ケチャップ 中濃ソース ガラスープ 食塩 コショウ		
	マゼドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな	ガラスープ 食塩 コショウ 一味唐辛子	2.7	
2 水	ごはん	米				688	
	牛乳		牛乳				
	なっとう		なっとう		なっとうのタレ 辛子	30.0	
	とりにくとさといものごまに しらすあえ	さといも 油 三温糖 ごま 三温糖 ごま油	とりにく あつあげ みそ しらす(えび含む)	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん こまつな にんじん キャベツ きゅうり	醤油 みりん 醤油 酢	2.7	
3 木	コッペパン チョコクリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコクリーム	スキムミルク		食塩	626	
	牛乳		牛乳				
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ(鶏卵含む)	さけ		食塩 コショウ	27.1	
	こまつなサラダ はくさいとベーコンのスープ	油 油	チーズ ベーコン	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	酢 食塩 コショウ ガラスープ 食塩 コショウ	3.1	
4 金	ごはん	米				671	
	牛乳		牛乳				
	はんぺんチーズフライ	油 パン粉 小麦粉 でん粉	はんぺん(卵白・やまいも含む) チーズ		食塩 中濃ソース ウスターソース	23.2	
	ツナのすじょうゆあえ にらたまみそしる	三温糖 ごま 鶏卵 とうふ みそ	まぐろ わかめ 鶏卵 とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん にら にんじん えのきたけ たまねぎ	酢 醤油 食塩 かつおだし	2.5	
7 月	ごはん	米				685	
	牛乳		牛乳				
	トックいりキムチチゲ かいせんチヂミ だいこんのチョレギサラダ	トック ごま油 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 油 ごま ごま油	ぶたにく とうふ みそ いか たこ のり	にんじん はくさい にら ねぎ えのきたけ にんにく キムチ キャベツ にら だいこん にんじん みずな にんにく	かつおだし 醤油 コチュジャン 酒 みりん 食塩 コショウ 食塩 かつおだし 醤油 酢 食塩 コショウ	23.9 1.9	
	こがたかくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	620	
8 火	牛乳		牛乳				
	なかみなとしおやきそば ガーリックドレッシングサラダ みかんゼリー	中華麺(鶏卵含む) 油 ごま油 油 水あめ 砂糖	ぶたにく まぐろ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン ねぎ きくらげ こまつな キャベツ にんじん にんにく しょうが みかん果汁	醤油 オイスターソース 食塩 コショウ 醤油 みりん	25.9 3.6	
	ごはん	米				677	
9 水	牛乳		牛乳				
	ハムカツ ごまあえ きりぼしだいこんのみそしる	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 油 ごま 三温糖 とうふ みそ	ハム	こまつな もやし キャベツ にんじん きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	食塩 中濃ソース ウスターソース 醤油 かつおだし	22.0 2.5	
	ミルクパン 牛乳 ししゃもフリッター れんこんサラダ げんまいりやさいスープ ブルーベリーヨーグルト	小麦粉 砂糖 マーガリン 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 油 マヨネーズ ごま ねりごま 玄米 砂糖	スキムミルク 牛乳 ししゃも あおさ おきあみ ベーコン ヨーグルト	れんこん キャベツ こまつな にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー ブルーベリー	食塩 食塩 醤油 醤油 酢 食塩 コショウ ガラスープ コンソメ 醤油 食塩 コショウ	702 25.7 3.0	
	ごはん	米				666	
11 金	牛乳		牛乳				
	ピーンズカレー かいそうサラダ	じゃがいも スキムミルク 油 油 三温糖	とりにく だいす ガルバンソー かいそう かまぼこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	カレールウ 中濃ソース ガラスープ ケチャップ 酢 醤油 食塩 コショウ	24.5 2.5	
	ごはん	米				694	
14 月	牛乳		牛乳				
	とりにくのからあげ はるさめサラダ さつまじる くるパン	でん粉 油 はるさめ ごま 油 三温糖 さつまいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	とりにく ハム 油あげ みそ スキムミルク	しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	醤油 酒 酢 醤油 食塩 コショウ かつおだし 食塩	25.7 2.0 623	
	牛乳		牛乳				
15 火	はくさいのクリームに かんでいりヘルシーサラダ	じゃがいも 油 バター 小麦粉 油 三温糖	とりにく ベーコン 牛乳 まぐろ かんでん	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん こまつな	ガラスープ 食塩 コショウ 醤油 酢 食塩 コショウ	23.6 2.4	
	ごはん	米				645	
16 水	牛乳		牛乳				
	いわしのしょうがに おひたし もやしたっぷりごまみそしる	砂糖 ごま ごま油 小麦粉 砂糖 マーガリン 油 三温糖	いわし かつお節 ぶたにく 油あげ みそ	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし にんじん だいこん ほうれんそう	醤油 魚醤 みりん かつおだし こんぶだし 食塩 醤油 みりん ガラスープ かつおだし	28.6 1.9	
	きなこあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 油 三温糖	スキムミルク きな粉		食塩	611	
17 木	牛乳		牛乳				
	ミモザサラダ ワンタンスープ	油 ワンタン ごま油	ハム 炒り卵 ぶたにく	ほうれんそう きゅうり キャベツ レモン果汁 にんじん ねぎ えのきたけ もやし こまつな しいたけ	酢 食塩 コショウ ガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	25.4 2.6	
	ごはん	米				760	
18 金	牛乳		牛乳				
	はっこう乳 ひたちぎゅうのすきやき からしあえ	砂糖 ふ 三温糖 小麦粉 砂糖 マーガリン 油 三温糖	脱脂粉乳 ぎゅうにく やきどうふ	にんじん はくさい ねぎ しらたき えのきたけ しいたけ もやし にんじん ほうれんそう	醤油 酒 醤油 洋辛子	25.4 1.7	
	ごはん	米				677	
21 月	牛乳		牛乳				
	いかのゆずソースがけ おかかあえ ほうとう	小麦粉 でん粉 三温糖 油 ごま ごま油 ほうとう	いか かつお節 とりにく 油あげ みそ	ゆず果汁 こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しいたけ ねぎ	醤油 酒 醤油 酒 かつおだし 一味唐辛子	22.0 2.3	
	ごもくチャーハン 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 マーガリン 油 三温糖	ぶたにく ハム 炒り卵 サラダチキン わかめ	ねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな にんにく しょうが	酒 コンソメ 醤油 食塩 オイスターソース コショウ 醤油 食塩 チキンエキス コショウ 醤油 酢 豆板醤 食塩 コショウ	662 22.6 2.1	
23 水	ごはん	米				681	
	牛乳		牛乳				
	ローストチキン クリスマスサラダ コーンポタージュ クリスマスデザート(チョコ・いちご) クリスマスデザート(カップ)	小麦粉 砂糖 マーガリン バター 三温糖 油 三温糖 油 小麦粉 バター 小麦粉 チョコレート 砂糖 水あめ 油 水あめ 砂糖 油	スキムミルク 牛乳 とりにく ロマネスコ カリフラワー キャベツ あかピーマン たまねぎ ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ 乳製品 鶏卵 豆乳 大豆粉	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな にんにく しょうが	食塩 醤油 みりん 食塩 パプリカ コショウ カレー粉 食塩 酢 コショウ ガラスープ 食塩 コショウ ココア	29.7 2.9	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。