

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	おはし
			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	木	コッペパン いちごジャム	◇コッペパン ◇いちごジャム				629	
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	
		とり肉とほうれんそうのクリームに	じゃがいも 油 バター 米粉	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 豆乳	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しめじ	塩 こしょう コンソメ	2.3	
		こんにゃくサラダ	ごま 油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ もやし にんじん	酢 しょうゆ 塩		
2	金	ごはん	米				640	
		ぎゅうにゅう		牛乳			17	
		しせんふうマーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 トーラー しょうゆ オイスターソース 花椒	2.0	
		ちゅうかサラダ	春雨 ごま 油 砂糖 ごま油		にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢 ラー油 塩		
5	月	ごはん	米				631	●
		ぎゅうにゅう		牛乳			19	
		さばのしおやき		さば		塩	1.9	
		こまつなのおひたし			もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ		
6	火	ごはん	米				633	
		ぎゅうにゅう		牛乳			19	
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	クetchup チキンガラスープ ワイン ソース コンソメ こしょう	2.2	
		たこのマスタードドレッシングサラダ	オリーブ油	さくらだこ	キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 玉ねぎ	酢 マスタード しょうゆ 塩 こしょう		
7	水	ごはん	米				595	●
		ぎゅうにゅう		牛乳			17	
		なっとう		◇納豆			1.7	
		だいこんとぶたにくのいために	油 砂糖	豚肉	大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく しょうが	しょうゆ		
8	木	ごはん	米				637	●
		ぎゅうにゅう		牛乳			15	
		ローズポークぎょうざ	油	◇ローズポークぎょうざ			1.8	
		ナムル	ごま油		キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ こしょう		
9	金	ごはん	米				620	●
		ぎゅうにゅう		牛乳			15	
		わふうハンバーグみぞれソース	砂糖	◇豆腐ハンバーグ	大根	みりん しょうゆ	2.1	
		しょうがあえ	麩 でんぷん	豆腐 鶏卵	キャベツ にんじん 小松菜 しょうが	しょうゆ		
*選挙管理委員会からのお知らせ* 12月11日は茨城県議会議員一般選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう！								
12	月	ごはん	米				616	●
		ぎゅうにゅう		牛乳			19	
		すき焼き	麩 油 砂糖	牛肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 長ねぎ しらたき えのきたけ しいたけ	しょうゆ 酒	1.8	
		からしあえ		ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子		
13	火	アップルパン	◇アップルパン				671	
		ぎゅうにゅう		牛乳			13	
		かぼちゃのグラタン	◇かぼちゃグラタン				2.5	
		コーンサラダ	油	まぐろ油漬	とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう		
14	水	ごはん	米				620	
		ぎゅうにゅう		牛乳			15	
		ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレーウ ソース ◇フルーツチャツネ	2.0	
		かんでんいりヘルシーサラダ	油	まぐろ水煮 寒天	キャベツ にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
15	木	こめこのクリームスパゲティ	スパゲティ 油 バター 米粉	鶏肉 フランクフルト チーズ 牛乳 ゼラチン	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	598	
		ぎゅうにゅう		牛乳			20	
		しるみざかなのレモンフライ	油	◇白身魚のレモンフライ			2.0	
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
16	金	ごはん	米				619	●
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	
		はくさいとあつあげのちゅうかに	油 砂糖 でん粉	豚肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース 中華だし	2.1	
		かふうあえ	油 砂糖 ごま油	ハム わかめ	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 酢 洋辛子		
19	月	あおなチャーハン	米 油	豚肉 ウィンナー チーズ 鶏卵	小松菜 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	649	
		ぎゅうにゅう		牛乳			15	
		コロッケ	◇コロッケ 油				2.2	
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮	キャベツ チンゲンサイ にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう		
20	火	くろパン	◇黒パン				597	
		ぎゅうにゅう		牛乳			17	
		オムレツ		◇オムレツ			2.5	
		もやしサラダ	油 砂糖		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩		
21	水	ごはん 牛乳	米	牛乳			691	●
		ぶりのゆうあんやき		◇ぶりの幽庵焼き			17	
		ごますあえ	ごま		キャベツ にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ		
		ほうとう	◇ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ	かぼちゃ 大根 白菜 長ねぎ しいたけ	塩 酒 一味唐辛子 かつおだし		
22	木	はちみつパン	◇はちみつパン				643	
		ぎゅうにゅう		牛乳			19	
		ローストチキン	砂糖	鶏肉	しょうが にんにく	ワイン しょうゆ みりん こしょう パプリカ 塩	2.7	
		コールスローサラダ	油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン	酢 塩 こしょう		
マセドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子				
セレクトデザート(サンタさんのチョコケーキ)	◇チョコレートケーキ							
(サンタさんのいちごケーキ)	◇いちごケーキ							
(カップデザート)	◇いちごプリン							

※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。  
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応食品を使用しています。  
 ※ 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(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。