



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				エネルギー 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 金	ごはん	米				612	
	牛乳		牛乳				
	とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	17	
	キャベツのナムル	ごま油 ごま		小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ こしょう	1.7	
4 月	ごはん	米				604	
	牛乳		牛乳				
	にくじゃが	じゃがいも しらたき 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	16	●
	チンゲンサイのすじょうゆあえ	砂糖		チンゲンサイ にんじん キャベツ	酢 しょうゆ	1.7	
5 火	くろパン	◇黒パン				634	
	牛乳		牛乳				
	こめこのフライドチキン	米粉 でん粉 油	鶏肉		ワイン 塩 ガーリックパウダー こしょう	19	
	コールスローサラダ	油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.2	
6 水	ごはん	米				607	
	牛乳		牛乳				
	なっとう		◇納豆			16	●
	れんこんきんぴら	こんにゃく 油 砂糖	豚肉	れんこん ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	1.9	
7 木	はちみつパン	◇はちみつパン				626	
	牛乳		牛乳				
	はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 白いんげん豆 牛乳	白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう	15	
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	もやし キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.1	
8 金	チャーハン	米 油	ハム ◇炒り卵	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	607	
	牛乳		牛乳				
	あげぎょうざ	油	◇ローズポークぎょうざ			14	
	ちゅうかあえ	ごま油 砂糖		もやし キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢	2.3	
11 月	ごはん	米				651	
	牛乳		牛乳				
	さばのたつたあげ	油	◇さばの竜田揚げ			17	●
	おかかあえ		かまぼこ かつお節	キャベツ にんじん 小松菜	しょうゆ	1.7	
12 火	アップルシナモントースト	◇食パン 砂糖 バター		りんご	シナモン	604	
	牛乳		牛乳				
	ポトフ	じゃがいも	◇肉団子	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 セロリー	コンソメ 塩 こしょう	14	
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.1	
13 水	ごはん	米				645	
	牛乳		牛乳				
	こんさいカレー	里いも 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ れんこん ごぼう トマト しょうが にんにく	カレールー ソース ◇フルーツチャツネ	14	
	かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	1.9	
14 木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルスソース	鶏肉 チーズ 寒天	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく	コンソメ こしょう ワイン	628	
	牛乳		牛乳				
	コロッケ	◇コロッケ 油				17	
	ブロッコリーサラダ	油		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.1	
15 金	ごはん	米				645	
	牛乳		牛乳				
	だいずとさつまいものあまからあげ	さつまいも 油 砂糖	大豆 煮干し		しょうゆ	15	●
	みぞれじる	こんにゃく でん粉	鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 白菜 にんじん 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおだし	1.8	
18 月	はごたえひじきごはん	米 こんにゃく ごま 油 砂糖	鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん ごぼう 切干大根 ◇たくあん	酒 しょうゆ みりん	625	
	牛乳		牛乳				
	あじフライ	油	◇あじフライ			17	●
	もやしのしょうがあえ			キャベツ 小松菜 にんじん もやし しょうが	しょうゆ	1.9	
19 火	レーズンパン	◇レーズンパン				628	
	牛乳		牛乳				
	チリピーズ	じゃがいも	豚肉 大豆 フランクフルト ◇ミックスピーズ	玉ねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ コンソメ こしょう ソース 一味唐辛子 チリパウダー	16	
	かんでんいりヘルシーサラダ	油	寒天 まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.3	
20 水	ごはん	米				639	
	牛乳		牛乳				
	ぶりのゆうあんやき		◇ぶりの幽庵焼き			18	●
	いそかあえ		のり	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ	1.7	
21 木	ほうとう	◇うどん	鶏肉 油揚げ みそ	かぼちゃ 白菜 大根 長ねぎ	酒 一味唐辛子 かつおだし		
	ミルクパン	◇ミルクパン				683	
	牛乳		牛乳				
	ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ	◇もみの木型ハンバーグ		ワイン しょうゆ 粒マスタード	16	
	レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう		
	キャロットポターージュ	油 米粉	白いんげん豆 鶏肉 豆乳	にんじん とうもろこし 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう	2.5	

※ 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、ウインナー、フランクフルトは、乳・卵抜き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。