



## 12月 献立予定表

ひたちなか市立  
那珂湊第三小学校共同調理場

| 日  | 曜 | 献立名   | 使 用 す る 食 品 名      |       |                    |          |                       |                         | 栄養価<br>小学校（中）<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(g) | おはし                |   |
|----|---|---|--------------------|-------|--------------------|----------|-----------------------|-------------------------|--|--------------------|---|
|    |   |   | (黄) おもにエネルギーのもとになる |       | (赤) おもに体をつくるものとになる |          | (緑) おもに体の調子を整えるものとになる |                         | 調味料他   |                    |   |
|    |   |   | おもに炭水化物            | おもに脂質 | おもにたんぱく質           | おもに無機質   | おもにカロテン               | おもにビタミンC                |  |                    |   |
|    |   |   | 穀類・いも類・砂糖          | 油脂・種実 | 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           |  |                    |   |
| 1  | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのしろごまやき<br>れんこんきんぴら<br>あつあげとはくさいのみそしる      | 米                  |       |                    | 牛乳       |                       |                         |  | 656<br>27.7<br>1.9 | ● |
| 2  | 火 | ミルクパン<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグトマトオニオンソース<br>クリトンサラダ<br>マセドアンスープ     | ◇ミルクパン             |       |                    | 牛乳       |                       |                         | ソテーオニオン<br>キャベツ・ぎゅうり<br>とうもろこし                                   | 623<br>24.3<br>2.5 |   |
| 3  | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>きりほしだいこんいりビビンバ<br>わかめスープ                     | 米                  |       |                    | 牛乳       |                       |                         | 小松菜・にんじん<br>チングンサイ<br>にんじん                                       | 617<br>27.6<br>2.2 |   |
| 4  | 木 | わふうスパゲッティ<br>ぎゅうにゅう<br>たらのあおさフライ<br>チキンサラダ                    | スパゲッティ             | 油     | 豚肉・ベーコン            | 寒天       | 小松菜・にんじん              | 玉ねぎ・しめじ・ににく             | ワイン・コソメ・しょうゆ・こしょう  | 578<br>29.8<br>2.2 |   |
| 5  | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こんさいカレー<br>かんてんいりヘルシーサラダ                     | 米                  |       | 牛乳                 |          | にんじん・トマト              | 玉ねぎ・ににく<br>れんこん・ごぼう・玉ねぎ | カレールウ・ソース<br>酢・しょうゆ・塩・こしょう                                       | 623<br>24.7<br>1.9 |   |
| 8  | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのスタミナいため<br>のっついじる                       | 米                  |       | 牛乳                 |          | にんじん・にら               | 玉ねぎ・キャベツ<br>たけのこ・ににく    | しょうゆ・みりん・酒<br>オイスターソース   | 610<br>26.6<br>1.8 | ● |
| 9  | 火 | はちみつパン<br>ぎゅうにゅう<br>チリピーンズ<br>プロッコリーとコーンのサラダ                  | ◇はちみつパン            |       | 牛乳                 |          | にんじん・トマト              | 玉ねぎ・ににく                 | ケチャップ・コソメ・塩<br>こしょう・ソース・チリパウダー                                   | 617<br>24.9<br>2.1 |   |
| 10 | 水 | ごもくごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あじのかレーたつたあげ<br>ごまあえ                       | 米・砂糖               | 油     | 鶏肉・油揚げ・大豆          |          | にんじん                  | しいたけ・ごぼう・枝豆             | しょうゆ・みりん・酒   | 628<br>26.6<br>1.7 | ● |
| 11 | 木 | しょくパン りんごジャム<br>ぎゅうにゅう<br>ふくやわいのボトフ<br>だいすとチキンのマヨサラダ<br>ヨーグルト | ◇食パン               |       | 牛乳                 |          | にんじん                  | 玉ねぎ・大根・白菜・セロリ           | コソメ・塩・こしょう   | 662<br>25.8<br>2.1 |   |
| 12 | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライ<br>わさびあえ<br>やまがたいもに                  | 米                  |       | 牛乳                 |          | にんじん                  | キャベツ・きゅうり               | 酢・塩・こしょう   | 609<br>23.6<br>1.9 | ● |
| 15 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はるまき<br>もやしサラダ<br>キムチスープ                     | 米                  |       | 牛乳                 |          | にんじん・小松菜              | キャベツ                    | しょうゆ・わさび粉  | 642<br>20.6<br>1.6 | ● |
| 16 | 火 | くろパン<br>ぎゅうにゅう<br>はなやさいのシチュー<br>ガーリックドレッシングサラダ<br>みかん         | ◇黒パン               |       | 牛乳                 |          | にんじん・小松菜              | もやし                     | 酢・塩・こしょう   | 651<br>28.8<br>1.9 |   |
| 17 | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マー婆だいこん<br>パンサンスー                            | 米                  |       | 牛乳                 |          | にんじん                  | 白菜・えのきたけ・長ねぎ            | しょうゆ・キムチの素・こしょう<br>みりん・塩・中華だし                                    | 634<br>25.3<br>2.1 |   |
| 18 | 木 | ベーコンのトマトスパゲッティ<br>ぎゅうにゅう<br>みすなどツナのサラダ<br>シュガーさつまいも           | スパゲッティ             | オリーブ油 | ベーコン・豚肉            | チーズ・寒天   | にんじん・小松菜              | 玉ねぎ・エリンギ<br>しめじ・ににく     | ケチャップ・ワイン・塩<br>こしょう・ソース  | 649<br>26.5<br>2.0 |   |
| 19 | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのしょうがに<br>そくせきつけ<br>ほうとう                  | 米                  |       | 牛乳                 |          | にんじん                  | キャベツ・きゅうり               | 塩  | 612<br>26.1<br>1.9 | ● |
| 22 | 月 | チキンライス<br>ぎゅうにゅう<br>オムレツ<br>こまつなとチーズのサラダ<br>クリスマスデザート         | 米                  | 油     | 鶏肉                 | にんじん・トマト | 玉ねぎ・とうもろこし<br>エリンギ・枝豆 | ケチャップ・コソメ<br>塩・こしょう     | 653<br>25.6<br>2.0   |                    |   |
| 23 | 火 | レーズンパン<br>ぎゅうにゅう<br>チキンナゲット<br>ペンネバジルソース<br>まめとボテトのスープ        | ◇レーズンパン            |       | 牛乳                 |          | にんじん                  | 玉ねぎ・ににく                 | 塩・こしょう   | 668<br>24.4<br>2.4 |   |

※ 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。

※ ベーコン、ハム、ワイン、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。

※ 原料配合表の確認が必要な食品には△マークをつけています。