



# 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						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる				
			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	米							656 27.7 1.9	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのしろごまやき		ごま	さば一塩						
		れんこんきんぴら	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	豚肉		にんじん	れんこん・枝豆	しょうゆ・みりん・一味唐辛子		
2 火		あつあげとはくさいのみそしる			厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ		623 24.3 2.5	
		ミルクパン	◇ミルクパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハンバーグトマトオニオンソース	砂糖		◇ハンバーグ			ソテーオニオン	ソース・ケチャップ		
3 水		クルトンサラダ	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ	油		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・こしょう	617 27.6 2.2	
		マセドアンスープ	じゃがいも	油	ハム		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
4 木		きりぼしだいこんいりビビンバ	砂糖	油・ごま・ごま油	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	甜麺醤・コチュジャン・しょうゆ	578 29.8 2.2	
		わかめスープ			ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ	えのきだけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう		
		わふうスパゲッティ	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・にんにく	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
5 金		たらのおおさフライ		油	◇たらのおおさフライ					623 24.7 1.9	
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・大根	酢・塩・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
8 月		こんさいカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく	カレールウ・ソース	610 26.6 1.8	●
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
9 火		ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ	しょうゆ・みりん・酒	617 24.9 2.1	
		のっぺいじる	さといも・でんぷん		油揚げ・豆腐		にんじん	大根・白菜・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒		
		はちみつパン	◇はちみつパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
10 水		チリピーズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩	628 26.6 1.7	●
		ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油	大豆・◇ミックスピーズ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	こしょう・ソース・チリパウダー		
		ごもくごはん	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		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
11 木		あじのカレーたつたあげ		油	◇あじのカレー竜田揚げ					662 25.8 2.1	
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ		
		しょくパン りんごジャム	◇食パン					りんご			
		ぎゅうにゅう				牛乳					
12 金		ふゆやさいのポトフ	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	609 23.6 1.9	●
		だいずとチキンのマヨサラダ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油	大豆・サラダチキン(水煮)		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
		ヨーグルト				ヨーグルト					
		ごはん	米								
15 月		ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ				642 20.6 1.6	●
		わさびあえ			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・わさび粉		
		やまがたいもに	さといも	油	牛肉		にんじん	大根・ごぼう	しょうゆ・酒・みりん		
		こんにゃく・砂糖					長ねぎ・しめじ				
16 火		ごはん	米							651 28.8 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はなやさいのシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー	コンソメ・塩・こしょう		
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
17 水		みかん						みかん		634 25.3 2.1	
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーボーだいこん	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豚肉・豆腐		にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・豆板醤・甜麺醤		
18 木		パンサンデー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし	649 26.5 2.0	
		ベーコンのトマトスパゲッティ	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	ケチャップ・ワイン・塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳	トマト	しめじ・にんにく	こしょう・ソース		
		みずなとツナのサラダ		油	まぐろ油漬		水菜	大根・キャベツ	酢・塩・こしょう		
19 金		シュガーさつまいも	さつまいも	油					塩	612 26.1 1.9	●
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのしょうがに			◇いわしのしょうが煮						
22 月		そくせきづけ		ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり	塩	653 25.6 2.0	
		ほうとう	ほうとう		豚肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	酒・一味唐辛子		
		チキンライス	米	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし	ケチャップ・コンソメ		
		ぎゅうにゅう				牛乳		エリンギ・枝豆	塩・こしょう		
23 火		オムレツ			◇オムレツ					668 24.4 2.4	
		こまつなとチーズのサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
		クリスマスデザート	◇クリスマスデザート								
		レーズンパン	◇レーズンパン								
23 火		ぎゅうにゅう				牛乳				668 24.4 2.4	
		チキンナゲット			◇チキンナゲット						
		パンネバジルソース	パンネ	オリーブ油				玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう		
		まめとポテトのスープ	じゃがいも	◇バジルソース	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		

※ 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。 ※ 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。  
※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。