



12月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター



| 日 | 曜 | 献立名 | 使 用 す る 食 品 名 | | | | | | 栄養価 中学生生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) | |
|----|---|-----------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------------|--|--------------------|
| | | | (赤) おもに体をつくるものになる | | (緑) おもに体の調子を整えるものになる | | (黄) おもにエネルギーのものになる | | | 調味料他 |
| | | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 | | |
| | | | 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 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 1 | 月 | ごはん | | | | 米 | | | 853 33.9 2.2 | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | さばの白ごま焼き | さば一塩 | | | | ごま | | | |
| | | れんこんきんぴら | 豚肉 | にんじん | れんこん・枝豆 | こんにゃく・砂糖 | 油・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味唐辛子 | | |
| | | 厚揚げと白菜のみそ汁 | 厚揚げ・みそ | にんじん・小松菜 | 白菜・長ねぎ | | | | | |
| 2 | 火 | ミルクパン | | | | ◇ミルクパン | | | 828 30.2 3.3 | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | ハンバーグトマトオニオンソース | ◇ハンバーグ | | ソテーオニオン | 砂糖 | | ソース・ケチャップ | | |
| | | クルトンサラダ | | にんじん | キャベツ・きゅうり とうもろこし | ◇クルトン | ノンエッグマヨネーズ 油 | 酢・こしょう | | |
| | | マセドアンスープ | ハム | にんじん・小松菜 | 大根・玉ねぎ | じゃがいも | 油 | コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子 | | |
| 3 | 水 | ごはん | | | | 米 | | | 802 34.3 2.6 | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 切干大根入りビビンバ | 豚肉・◇炒り卵 | 小松菜・にんじん | 切干大根・にんにく・もやし | 砂糖 | 油・ごま・ごま油 | 甜麺醤・コチュジャン・しょうゆ | | |
| | | わかめスープ | ベーコン・豆腐 | わかめ チンゲンサイ にんじん | えのきだけ・長ねぎ にんじん | | | 中華だし・塩・こしょう | | |
| 4 | 木 | 和風スパゲッティ | 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 | スパゲッティ | 油 | ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう | 822 38.2 2.8 |
| | | ミニロールパン | | | | | ◇ロールパン | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | だらのあおさフライ | ◇だらのあおさフライ | | | | 油 | | | |
| 5 | 金 | チキンサラダ | 鶏ささみ水煮 | | にんじん | キャベツ・大根 | | 油 | 酢・塩・こしょう | 830 30.1 2.2 |
| | | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 根菜カレー | 豚肉 | | にんじん・トマト | しょうが・にんにく れんこん・ごぼう・玉ねぎ | じゃがいも | 油 | カレールウ・ソース | |
| 8 | 月 | 寒天入りヘルシーサラダ | まぐろ水煮 | 寒天 | 小松菜・にんじん | キャベツ | | 油 | 酢・しょうゆ・塩・こしょう | 808 31.1 2.0 |
| | | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 豚肉のスタミナ炒め | 豚肉 | にんじん・にら | 玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく | 砂糖・でんぷん | 油 | しょうゆ・みりん・酒 オイスターソース | | |
| 9 | 火 | のっぺい汁 | 油揚げ・豆腐 | にんじん | 大根・白菜・長ねぎ・しいたけ | さといも・でんぷん | | | しょうゆ・塩・酒 | 820 31.1 2.8 |
| | | はちみつパン | | | | | ◇はちみつパン | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | チリビーンズ | 豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ | にんじん・トマト | 玉ねぎ・にんにく | じゃがいも | 油 | ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー | | |
| 10 | 水 | ブロッコリーとコーンのサラダ | | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ・とうもろこし | 砂糖 | オリーブ油 | 酢・塩・こしょう | 800 32.3 2.1 |
| | | 五目ごはん | 鶏肉・油揚げ・大豆 | にんじん | しいたけ・ごぼう・枝豆 | 米・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん・酒 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | あじのカレー竜田揚げ | ◇あじのカレー竜田揚げ | | | | 油 | | | |
| 11 | 木 | ごまあえ | | | にんじん・小松菜 | キャベツ・もやし | 砂糖 | ごま | しょうゆ | 810 32.9 2.5 |
| | | | | | | | | | | |
| | | アップルシナモントースト | | | | りんご | ◇食パン・砂糖 | バター | シナモン | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| 12 | 金 | 冬野菜のポトフ | ◇肉だんご・鶏肉 | | にんじん | 玉ねぎ・大根・白菜・セロリ | じゃがいも | | コンソメ・塩・こしょう | 837 30.4 2.4 |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | ごはん | | | | | 米 | | | |
| 15 | 月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 875 27.3 2.0 |
| | | ししゃもフライ | | ◇ししゃもフライ | | | | 油 | | |
| | | 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 | |
| | | 山形いも煮 | 牛肉 | にんじん | 大根・ごぼう 長ねぎ・しめじ | さといも こんにゃく・砂糖 | 油 | しょうゆ・酒・みりん | | |
| 16 | 火 | 黒パン | | | | | ◇黒パン | | | 850 35.4 2.4 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 花野菜のシチュー | 鶏肉・白いんげん豆 | にんじん・ブロッコリー | 玉ねぎ・カリフラワー | じゃがいも・小麦粉 | 油・バター | コンソメ・塩・こしょう | | |
| | | ガーリックドレッシングサラダ | まぐろ油漬 | 小松菜・にんじん | キャベツ・にんにく・しょうが | | 油 | しょうゆ・みりん | | |
| 17 | 水 | みかん | | | | みかん | | | | 828 30.7 2.5 |
| | | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | マーボー大根 | 豚肉・豆腐 大豆・みそ | にんじん | 大根・玉ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく | 砂糖・でんぷん | 油・ごま油 | しょうゆ・豆板醤・甜麺醤 | | |
| 18 | 木 | パンサンスー | ハム | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 春雨・砂糖 | 油・ごま油 | 酢・しょうゆ・からし | 788 30.9 2.4 |
| | | ベーコンのトマトスパゲッティ | ベーコン・豚肉 | チーズ・寒天 | にんじん・小松菜 トマト | 玉ねぎ・エリンギ しめじ・にんにく | スパゲッティ | オリーブ油 | ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | 水菜とツナのサラダ | まぐろ油漬 | 水菜 | 大根・キャベツ | | 油 | 酢・塩・こしょう | | |
| 19 | 金 | シュガーさつまいも | | | | | さつまいも グラニュー糖 | 油 | 塩 | 802 31.5 2.2 |
| | | ごはん | | | | | 米 | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | いわしのしょうが煮 | ◇いわしのしょうが煮 | | | | | | | |
| 22 | 月 | 即席漬 | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | ごま油 | 塩 | 806 29.4 2.3 |
| | | ほうとう | 豚肉・油揚げ・みそ | | かぼちゃ | 白菜・大根・長ねぎ | ほうとう | | 酒・一味唐辛子 | |
| | | チキンライス | 鶏肉 | にんじん・トマト | 玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・枝豆 | 米 | 油 | ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| 23 | 火 | オムレツ | ◇オムレツ | | | | | | | 860 29.6 3.0 |
| | | 小松菜とチーズのサラダ | | チーズ | 小松菜・にんじん | キャベツ | | 油 | 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 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | 860 29.6 3.0 |
| | | チキンナゲット | ◇チキンナゲット | | | | | | | |
| | | ペンネバジルソース | | | | 玉ねぎ・にんにく | ペンネ | オリーブ油 ◇バジルソース | 塩・こしょう | |
| | | 豆とポテトのスープ | ベーコン・白いんげん豆 | | にんじん・小松菜 | 玉ねぎ | じゃがいも | 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・卵抜きのお肉を使用しています。