



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 中学校生徒 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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			
		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			
	牛乳		牛乳					853	
	さばー塩							33.9	
	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	2.2	
2 火	れんこんきんぴら								
	厚揚げと白菜のみぞ汁	厚揚げ・みそ	にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ					
	ミルクパン				◇ミルクパン				
	牛乳		牛乳					828	
3 水	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	30.2	
	クルトンサラダ		にんじん	キャベツ・きゅうり	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう	3.3	
	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		
	ごはん				米				
4 木	牛乳		牛乳						
	切干大根入りピピンバ	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	802	
	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	34.3	
	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	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	2.6	
5 金	ミニロールパン				◇ロールパン				
	牛乳		牛乳					822	
	たらのあおさフライ	◇たらのあおさフライ				油		38.2	
	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	2.8	
8 月	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	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒	808	
	のっつい汁	油揚げ・豆腐	にんじん	大根・白菜・長ねぎ・しいたけ	さといも・でんぶん		オイスター・ソース	31.1	
9 火	はちみつパン				◇はちみつパン				
	牛乳		牛乳					820	
	チリビーンズ	豚肉・フランクフルト	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	31.1	
	大豆・◇ミックスビーンズ						こしょう・ソース・チリバウダー	2.8	
10 水	ブロッコリーとコーンのサラダ		プロッコリー・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		
	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		800	
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	32.3	
	ヨーグルト							2.1	
	アッフ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	冬野菜のボトフ	◇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		
	牛乳		ヨーグルト						
	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	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん		
15 月	ごはん				米				
	牛乳		牛乳						
	はるまき	◇春巻き				油		837	
	もやしサラダ		にんじん・小松菜	もやし		油	酢・塩・こしょう	30.4	
16 火	キムチスープ	豚肉・豆腐	にんじん・にら	白菜・えのきだけ・長ねぎ			しょうゆ・◇キムチの素・こしょう	2.4	
	黒パン				◇黒パン				
	牛乳		牛乳						
	花野菜のシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・プロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー	じゃがいも・小麦粉	コンソメ・塩・こしょう	850	
17 水	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		油	しょうゆ・みりん	35.4	
	みかん		牛肉	にんじん	大根・ごぼう	さといも		2.4	
	ごはん			長ねぎ・しめじ	こんにゃく・砂糖				
	牛乳								
18 木	ごはん				米				
	牛乳		牛乳						
	マーポー大根	豚肉・豆腐	にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・豆板醤・甜麺醤	828	
	パンサンスー	ハム	にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	30.7	
19 金	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	玉ねぎ・エリンギ	スパゲッティ	オリーブ油	2.5	
	牛乳		牛乳	トマト	しめじ・にんにく		ケチャップ・ワイン・塩		
	水菜とツナのサラダ	まぐろ油漬	水菜	大根・キャベツ		油	こしょう・ソース		
	シュー・さつまいも				さつまいも	油	酢・塩・こしょう		
22 月	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		にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	802	
	即席漬						塩	31.5	
23 火	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	2.2	
	チキンライス	鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし	米	油	ケチャップ・コンソメ		
	牛乳			エリンギ・枝豆			塩・こしょう		
	オムレツ	◇オムレツ						806	
23 火	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		酢・塩・こしょう	29.4	
	クリスマスデザート				さつまいも	油		2.3	
	レーズンパン				グラニュー糖	塩			
	牛乳		牛乳						
23 火	チキンナゲット	◇チキンナゲット						860	
	ペンネバジルソース				玉ねぎ・にんにく	パン	オリーブ油	29.6	
	豆とボテトのスープ	ペーコン・白いんげん豆	にんじん・小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		◇バジルソース	3.0	
							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、ワインナー、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。