



12月 献立予定表

ひたちなか市立

小学校

Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(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		
1	月	レーズンパン	◇レーズンパン						667 24.3 2.4	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		チキンナゲット			◇チキンナゲット					
		ペンネ	オリーブ油 ◇バジルソース					玉ねぎ・にんにく		
2	火	ペネバジルソース						塩・こしょう	610 23.5 1.9	
		まめとボテのスープ	じゃがいも		ベーコン・白いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ		
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		ししゃもフライ	油		◇ししゃもフライ					
3	水	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 こんにゃく・砂糖	油	牛肉		にんじん	大根・ごぼう 長ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん	
		ごはん	米						623 25.9 1.7	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		ふたにくのスタミナいため	砂糖・でんぶん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく		
4	木	のっぺいじる	さといも・でんぶん		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	
		くろパン	◇黒パン						653 28.7 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		
		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		
5	金	みかん						みかん	628 26.8 1.7	
		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		
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		あじのかレーたつたあげ		油	◇あじのかレー竜田揚げ					
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし		
8	月	アッフルシナモントースト	◇食パン・砂糖	バター				りんご	シナモン	
		ぎゅうにゅう			牛乳				618 26.9 1.8	
		心ゆやさいのボトフ	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ		
		ヨーグルト			ヨーグルト					
9	火	ごはん	米						636 24.1 1.9	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		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 れんこん・ごぼう・玉ねぎ		
		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		
10	水	ごはん	米						622 28.5 2.2	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		きりほ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		
		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		
							にんじん	中華だし・塩・こしょう		
11	木	わふうスマッシュティ	スマッシュティ	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				604 30.1 2.2	
		たらのあおさフライ		油	◇たらのあおさフライ					
		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		
12	金	ごはん	米						643 25.8 2.1	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		マーべーだいこん	砂糖・でんぶん	油・ごま油	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		
		パンサンスター	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		
15	月	ミルクパン	◇ミルクパン						623 24.2 2.5	
		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		
		クリトンサラダ	◇クリトン	ノンエッグマヨネーズ 油			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし		
		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		
16	火	ごはん	米						648 21.3 1.6	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		はるまき		油	◇春巻き					
		もやしサラダ		油			にんじん・小松菜	もやし		
		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		
17	水	ごはん	米						659 27.7 1.9	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		さばのしきごまやき	ごま	さばー塩						
		れんこんきんひら	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	豚肉		にんじん	れんこん・枝豆		
		あつあげとはくさいのみぞしる			厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ		
18	木	はちみつパン	◇はちみつパン						622 24.7 2.1	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		チリビーンズ	じゃがいも	油	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		
		プロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油			プロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし		
								酢・塩・こしょう		
19	金	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 エリンギ・枝豆	652 25.7 2.0	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		オムレツ			◇オムレツ					
		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		
		クリスマスマステーザート	◇クリスマスマステーザート					酢・塩・こしょう		
22	月	ごはん	米						618 25.9 1.9	
		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					
		そくせきづけ		ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり		
		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		
23	火	ベーコンのトマトスマッシュティ	スマッシュティ	オリーブ油	ベーコン・豚肉	チーズ・寒天	にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・エリンギ しめじ・にんにく	653 26.2 2.0	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		みすなどツナのサラダ		油	まぐろ油漬		水菜	大根・キャベツ		
		シュガーさつまいも	さつまいも グラニュー糖	油				塩		

※ 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。



12月 献立予定表



ひたちなか市立
中学校
Bブロック

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 (kcal) 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		
1	月	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	調味料他	860 29.6 3.0	
		レーズンパン				◇レーズンパン				
		牛乳	牛乳							
		チキンナゲット	◇チキンナゲット							
2	火	ペンネバジルソース			玉ねぎ・にんにく	パンネ	オリーブ油 ◇バジルソース	塩・こしょう	837 30.4 2.4	
		豆とボテトのスープ	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			
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
3	水	ししゃもフライ	◇ししゃもフライ			油			808 31.1 2.0	
		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		
		ごはん				米				
4	木	牛乳	牛乳						850 35.4 2.4	
		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・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒 オイスター・ソース		
		のっペイ汁	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		しょうゆ・塩・酒		
		黒パン			◇黒パン					
5	金	牛乳	牛乳						800 32.3 2.1	
		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		
		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		
		みかん			みかん					
8	月	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	810 32.9 2.5	
		牛乳	牛乳							
		あじのカレー竜田揚げ	◇あじのカレー竜田揚げ							
		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		
9	火	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	830 30.1 2.2	
		牛乳	牛乳							
		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		
		ヨーグルト	ヨーグルト							
10	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	えのきだけ・長ねぎ			中華だし・塩・こしょう		
11	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							
		たらのあおさフライ	◇たらのあおさフライ				油			
12	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	828 30.7 2.5	
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
		マー婆ー大根	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・でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・豆板醤・甜麺醤		
15	月	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	828 30.2 3.3	
		ミルクパン			◇ミルクパン					
		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		
16	火	クルトンサラダ		にんじん	キャベツ・きゅうり どうもろこし	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ 油	酢・塩・こしょう	875 27.3 2.0	
		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				
		牛乳	牛乳							
17	水	はるまき	◇春巻き			油			853 33.9 2.2	
		もやしサラダ		にんじん・小松菜	もやし	油	酢・塩・こしょう			
		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 みりん・塩・中華だし		
		ごはん				米				
18	木	牛乳	牛乳						820 31.1 2.8	
		さばの白ごま焼き	さばー塩			ごま				
		れんこんきんぴら	豚肉	にんじん	れんこん・枝豆	油・ごま油		しょうゆ・みりん・一味唐辛子		
		厚揚げと白菜のみぞ汁	にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ						
19	金	はちみつパン			◇はちみつパン				806 29.4 2.3	
		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		
		プ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		
22	月	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	802 31.5 2.2	
		牛乳	牛乳							
		オムレツ	◇オムレツ							
		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		
23	火	クリスマスマスザート			◇クリスマスマスザート				788 30.9 2.4	
		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			ごま油	塩			
23	火	即席漬		にんじん	キャベツ・きゅうり				788 30.9 2.4	
		ほうどう	豚肉・厚揚げ・みぞ	かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	ほうどう	酒・一味唐辛子			
		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		
		シュガーさつまいも				さつまいも グラニュー糖	油	塩		

※ 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。