



12月献立予定表



日 曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おぼし	
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他				
3月	ごはん	米				675	822		
	牛乳		牛乳						
	なっとう		なっとう			26.3	30.1	●	
	おやこに	じゃがいも 油 三温糖	とりにく 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき しめじ グリーンピース	醤油 みりん 酒				
	かおりづけ	ごま油		キャベツ きゅうり にんじん こまつな	食塩 塩昆布 醤油	2.2	2.5		
4月	きなこあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油	きなこ			659	865		
	牛乳		牛乳						
	えびとブロッコリーのサラダ	じゃがいも 三温糖 油 ねりごま	えび	ブロッコリー	醤油 酢 食塩 こしょう	26.3	32.7		
	ミネストローネ	マカロニ 油	だいず ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ	ガラスープ 食塩 こしょう				
5月	ごはん	米				614	763		
	牛乳		牛乳						
	さんまに	砂糖	さんま	しょうが	醤油 酒 みりん	24.6	29.4	●	
	ひきなすり	油 三温糖	ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん	醤油 みりん				
	こづゆ	さといも ぶ	ホタテかまぼこ(卵巻)	にんじん こまつな しめじ しいたけ しらたき	醤油 酒 みりん 食塩 かつおだし	2.1	2.6		
6月	ブルーベリーパン	小麦粉 砂糖 マーガリン		ブルーベリー	食塩	659	847		
	牛乳		牛乳						
	はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とりにく ベーコン 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	ガラスープ 食塩 こしょう	24.7	30.3		
	ポパイサラダ	三温糖 ごま油 ごま	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	醤油 酢 食塩 こしょう	2.5	3.3		
7月	ごはん	米				683	842		
	牛乳		牛乳						
	とうふのちゅうかに	油 ごま油 でんぷん 三温糖	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが しいたけ きくらげ	ガラスープ 酒 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	31.3	37.0		
	パンパンジーサラダ	ごま油 はるさめ 三温糖 ねりごま	サラダチキン	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく	醤油 酢 食塩 こしょう 豆板醤	2.2	2.6		
10月	むぎごはん	米 麦				676	877		
	牛乳		牛乳						
	シーフードカレー	じゃがいも 油	えび いか スkimミルク	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース にんにく しょうが フルーン	ガラスープ カレールウ 中濃ソース ケチャップ	23.7	28.7		
	かいそうサラダ	油 三温糖	ロースハム かいそう	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう				
	みかん			みかん		2.5	3.0		
11月	ビスキーパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 アーモンド バター	鶏卵 牛乳		食塩	622	803		
	牛乳		牛乳						
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん にんじん こまつな きゅうり	醤油 酢 食塩 こしょう	23.4	28.7		
	ワンタンスープ	ごま油	ぶたにく ワンタン(卵巻)	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう しいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 こしょう	2.8	3.7		
12月	わかめごはん	米 砂糖	わかめ		食塩	631	800		
	はっこうにゅう		発酵乳						
	とりにくのからあげ	でんぷん 油	とりにく	しょうが	醤油 酒 みりん	26.1	31.0	●	
	きんぴらごぼう	三温糖 ごま油 ごま	ぶたひきにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 みりん 一味唐辛子				
	けんちんじる	さといも 油	とうふ あぶらあげ	はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	酒 醤油 かつおだし	3.0	3.6		
13月	こがたくろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖			食塩	680	906		
	牛乳		牛乳						
	こめこのクリームスパゲティ	スパゲティ 米粉 バター サラダ油	とりにく ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ にんにく	コンソメ ガラスープ 食塩 こしょう	28.7	35.9		
オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 食塩 みりん	2.6	3.5			
14月	ごはん	米				690	894		
	牛乳		牛乳						
	さといもとりにくのごまに	さといも 三温糖 ごま 油	とりにく あつあげ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	白味噌 醤油 みりん	24.9	31.0	●	
	ししゃもフリッター	小麦粉 米粉 でんぷん 砂糖 油	ししゃも おきあみ あおさ		醤油 食塩				
17月	からしあえ			キャベツ こまつな にんじん きゅうり	醤油 洋辛子	2.1	2.7		
	キムタクごはん	米 油	ぶたにく	ねぎ にんじん たくあん 白菜キムチ(ごま巻)	醤油 こしょう	600	781		
	牛乳		牛乳						
	もろかみそフライ	パン粉 小麦粉 油	モウカザメ		醤油 味噌	25.4	32.4	●	
18月	こまつなサラダ	油	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう	2.2	2.6		
	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン			食塩	667	878		
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 油	ぶたにく ベーコン しろういげんまめ	トマト たまねぎ にんじん にんにく エリンギ	ガラスープ マリナソース ケチャップ トマトフォンデュ 中濃ソース 食塩 こしょう	26.7	33.3		
19月	れんこんサラダ	ねりごま ごま 三温糖		れんこん キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし	マヨネーズ 酢 醤油 食塩 こしょう	2.7	3.6		
	ごはん	米				649	806		
	牛乳		牛乳						
	さばのみそだれかけ	三温糖	さば	しょうが	味噌 醤油 酒 みりん	26.3	31.5	●	
20月	かぼちゃのにも	三温糖	かぼちゃ		醤油				
	ななうんじる	うどん	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん れんこん こんにゃく いんげん しいたけ	かつおだし 醤油 食塩	3.7	2.8		
	こがたバターロール	小麦粉 砂糖 マーガリン バター	牛乳		食塩	681	886		
	牛乳		牛乳						
	ローストチキン	三温糖	とりにく	しょうが にんにく	醤油 みりん 食塩 パプリカパウダー こしょう				
	クリスマスサラダ	油 三温糖			ロマネスコ カリフラワー 赤ピーマン たまねぎ	酢 食塩 こしょう カレー粉	29.4	36.6	
	コーンポタージュ	小麦粉 バター 油	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ガラスープ 食塩 こしょう				
クリスマスデザート(チョコ・いちご)	小麦粉 チョコレート 砂糖 水あめ 油	乳製品 鶏卵	いちご	ココア 食塩	3.2	4.1			
クリスマスデザート(カップ)	水あめ 砂糖 油	豆乳 大豆粉	いちご						

※ 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。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(魚)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。
 選挙管理委員会からのお知らせ 12月9日は茨城県議会議員一般選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!!