



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	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	
			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			
1	水	ごはん	米				646	825	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ふたにくとあつあげのみそいため	油 砂糖 でんぷん	豚肉 厚揚げ みそ	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	14	13	
		こんぶあえ		昆布	小松菜 にんじん 大根 もやし	塩	1.4	1.6	
2	木	アップパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳					
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		とりにくのこうそうやき	パン粉 砂糖 油	鶏肉 チーズ 乳	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	しょうゆ 塩	17	16	
		ハンネソテー	パン粉 オリーブ油	チーズ	玉ねぎ にんにく パセリ	塩 こしょう	2.5	3.0	
3	金	ミナストローネ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ	しょうゆ チキンガラスープ 塩 こしょう			
		ごもくごはん	米 砂糖 油	鶏肉 油揚げ	にんじん しいたけ グリンピース 竹の子 かんぴょう ごぼう	しょうゆ みりん			
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ		塩 こしょう	16	156	
6	月	ごますあえ	ごま		キャベツ にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ	1.9	2.1	
		ごはん	米						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		からあげ	でんぷん 油	鶏肉	しょうが	しょうゆ 酒	16	15	
7	火	ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまあげ	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ	2.3	2.7	
		みだくさんじる	じゃがいも	とうふ こんぶ みそ	にんじん 大根 小松菜 こんにゃく				
		コッパン チョコクリーム	小麦粉 マーガリン 砂糖 チョコクリーム	脱脂粉乳		塩			
		ぎゅうにゅう		牛乳					
8	水	さけのムニエル	小麦粉 油 バター	さけ	果汁 (レモン)	塩 こしょう	17	17	
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.5	3.2	
		にくだんごスープ	豚脂 パン粉 でんぷん 砂糖 油 春雨	鶏肉	玉ねぎ にんじん しいたけ 小松菜	塩 チキンガラスープ しょうゆ こしょう			
		ごはん	米						
9	木	ぎゅうにゅう		牛乳					
		ながみたとさんまのかばやし	でんぷん 油 砂糖	さんま		しょうゆ 酒 みりん	13	12	
		おひたし	里芋 油	豆腐 油揚げ みそ	白菜 もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	1.8	2.2	
		みそけんちんじる	里芋 油	豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう 長ねぎ 大根	酒			
10	金	くるパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳		塩			
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 米粉	鶏肉 大豆 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜	塩 こしょう コンソメ チキンガラスープ	17	16	
		ほうれんそうとツナのサラダ	ごま油 砂糖	まぐろ油漬	ほうれん草 キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.6	
11	土	ごはん	米						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		すき焼き	油 砂糖	豚肉 厚揚げ うすら卵	にんじん 白菜 長ねぎ しらたき えのきたけ しいたけ	しょうゆ 酒	17	16	
		そくせきづけ			キャベツ 小松菜 にんじん しょうが	塩 しょうゆ	2.1	2.4	
12	日	なつとう	砂糖 水あめ	納豆		しょうゆ 塩 りんご酢 マスタード			
		はちみつパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ	脱脂粉乳		塩			
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		にこちゃんフライ	小麦粉 パン粉 油	エイ	パセリ しょうが	塩	16	15	
13	月	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	大豆	れんこん にんじん キャベツ	酢 しょうゆ	2.5	3.2	
		マセドアンスープ	オリーブ油	ウインナー	大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子			
		チキンピラフ	米 油 バター	鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	塩 こしょう コンソメ ワイン			
		ぎゅうにゅう		牛乳					
14	火	オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵		チキンスープ 酢	16	15	
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 果汁 (レモン)	塩 こしょう	2.2	2.7	
		ごはん	米						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
15	水	ローズポークのメンチカツ	パン粉 でんぷん 小麦粉 米粉 油	豚肉	玉ねぎ キャベツ	塩 みりん ケチャップ こしょう	14	13	
		しらすあえ	ごま油 砂糖	しらす干し	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 酒	1.8	2.2	
		さつまじる	さつまいも	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく				
		まるパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩			
16	木	ぎゅうにゅう		牛乳					
		ハンバーグデミグラスソース	パン粉 でんぷん 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト	塩 ドミグラスソース ソース ワイン	16	15	
		こふさいも	じゃがいも			塩 こしょう	2.3	3.2	
		むぎいりやさいスープ	麦 オリーブ油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 セロリ	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
17	金	ごはん	米						
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ぶりのゆうあんやき	砂糖 水あめ でんぷん	ぶり	しょうが ゆず	しょうゆ みりん 塩	17	16	
		いそかあえ		のり	小松菜 もやし にんじん キャベツ	しょうゆ 塩	1.8	2.1	
18	土	ほうとう	小麦粉	鶏肉 油揚げ みそ	かぼちゃ 大根 白菜 長ねぎ しいたけ	塩 酒 みりん 一味唐辛子			
		こがたミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩			
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ローストチキン	砂糖	鶏肉	しょうが にんにく	ワイン しょうゆ みりん こしょう パプリカ 塩	18	18	
19	日	オニオンドレッシングサラダ	油 オリーブ油	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ	しょうゆ みりん	2.6	3.5	
		コーンポタージュ	油 バター 米粉 生クリーム	ハム 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 チキンガラスープ コンソメ こしょう			
		クリスマス セレクトデザート	※事前に選んだ方を食べましょう						
		チョコケーキ	小麦粉 チョコレート 砂糖 水あめ 油	乳製品 鶏卵		ココア	635	827	
20	月	いちごプリン	水あめ 砂糖 油	豆乳 大豆粉	いちごピューレ				
		いちごプリン					18	18	
21	火	いちごプリン							
		いちごプリン					2.6	3.5	

※ 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(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。