



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)	お返し
		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			
1 火	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	671	872	
	牛乳		牛乳					
	オムレツ	でんぷん 油 砂糖	鶏卵		食塩 酢	26.0	32.2	
	パンネボロナーゼ	マカロニ 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	ケチャップ 中濃ソース ガラスープ 食塩 コショウ			
2 水	マセドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな	ガラスープ 食塩 コショウ 一味唐辛子	2.7	3.6	
	ごはん	米				681	833	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう		なっとうのタレ 辛子	29.8	34.3	●
3 木	とりにくとさといものごまに	さといも 油 三温糖 ごま	とりにく あつあげ みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん	醤油 みりん	2.7	3.0	
	しらすあえ	三温糖 ごま油	しらす (えび含む)	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢			
	コッパン チョココリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン チョココリーム	スキムミルク		食塩	623	831	
	牛乳		牛乳					
4 金	さげのマヨネーズやき	マヨネーズ (鶏卵含む)	さげ		食塩 コショウ	26.8	34.3	
	こまつなサラダ	油	チーズ	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	酢 食塩 コショウ	3.1	4.1	
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	ガラスープ 食塩 コショウ			
	ごはん	米				671	842	
5 土	牛乳		牛乳					
	はんぺんチーズフライ	油 パン粉 小麦粉 でん粉	はんぺん (卵白・やまいも含む) チーズ		食塩 中濃ソース ウスターソース	23.2	27.7	●
	ツナのすじょうゆあえ	三温糖 ごま	まぐろ わかめ	キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩	2.5	3.0	
	にらたまみそしる		鶏卵 とうふ みそ	にら にんじん えのきたけ たまねぎ	かつおだし			
6 日	ごはん	米				685	847	
	牛乳		牛乳					
	トックいりキムチチゲ	トック ごま油	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はくさい にら ねぎ えのきたけ にんにく キムチ	かつおだし 醤油 コチュジャン 酒 みりん 食塩 コショウ	23.9	28.2	
	かいせんチヂミ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 油	いか たこ	キャベツ にら	食塩 かつおだし			
7 月	だいごんのチョレギサラダ	ごま ごま油	のり	だいこん にんじん みすな にんにく	醤油 酢 食塩 コショウ	1.9	2.2	
	こがたくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	602	805	
	牛乳		牛乳					
	なかみなとしおやきそば	中華麺 (鶏卵含む) 油 ごま油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン ねぎ きくらげ	醤油 オイスターソース 食塩 コショウ	25.9	33.4	●
8 火	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん にんにく しょうが	醤油 みりん			
	りんご			りんご		2.4	3.3	
	ごはん	米				661	816	
	牛乳		牛乳					
9 水	ハムカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 油	ハム		中濃ソース ウスターソース 食塩	21.4	25.1	●
	ごまあえ	ごま 三温糖		こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油			
	きりぼしだいごのみそしる		とうふ みそ	きりぼしだいご にんじん ほうれんそう ねぎ	かつおだし	2.5	2.9	
	ミルクパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 牛乳		食塩	666	842	
10 木	ししゃもフリッター	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 油	ししゃも あおさ おきあみ		食塩 醤油			
	れんこんサラダ	マヨネーズ ごま ねりごま		れんこん キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ	22.4	27.7	
	げんまいりやさいスープ	玄米	ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	ガラスープ コンソメ 醤油 食塩 コショウ	3.9	4.6	
	みかんゼリー	水あめ 砂糖		みかん果汁				
11 金	ごはん	米				666	844	
	牛乳		牛乳					
	ビーンズカレー	じゃがいも スキムミルク 油	とりにく だいす ガルバンゾー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	カレールー 中濃ソース ガラスープ ケチャップ	24.5	29.2	●
	かいそうサラダ	油 三温糖	かいそう かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ			
12 土	ごはん	米				692	850	
	牛乳		牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉 油	とりにく	しょうが	醤油 酒	28.6	33.8	●
	はるさめサラダ	はるさめ ごま 油 三温糖	ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ			
13 日	とんじる	じゃがいも 油	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいご ねぎ ごぼう こまつな こんにゃく	かつおだし	2.0	2.4	
	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	623	822	
	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 ほうれんそう しめじ	ガラスープ 食塩 コショウ	23.6	29.6	
14 月	かんでんいりヘルシーサラダ	油 三温糖	まぐろ かんてん	キャベツ にんじん こまつな	醤油 酢 食塩 コショウ			
	ごはん	米				645	772	
	牛乳		牛乳					
	いわしのしょうがに	砂糖	いわし	しょうが	醤油 魚醤 みりん かつおだし こんぶだし 食塩	28.6	31.6	●
15 火	おひだし		かつお節	キャベツ こまつな にんじん	醤油 みりん			
	もやしたっぷりごまみそしる	ごま ごま油	ぶたにく 油あげ みそ	もやし にんじん だいご ほうれんそう	ガラスープ かつおだし	1.9	2.1	
	きなこあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 油 三温糖	スキムミルク きな粉		食塩	611	775	
	牛乳		牛乳					
16 水	ミモザサラダ	油	ハム 炒り卵	ほうれんそう きゅうり キャベツ レモン果汁	酢 食塩 コショウ	25.4	30.6	
	ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶたにく	にんじん ねぎ えのきたけ もやし こまつな しいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ			
	ごはん	米				2.6	3.1	
	牛乳		牛乳					
17 木	はっこう乳	砂糖	脱脂粉乳			760	949	
	ひたちぎゅうのすきやき	ふ 三温糖	ぎゅうにく やきどうふ	にんじん はくさい ねぎ しらたき えのきたけ しいたけ	醤油 酒	25.4	30.1	●
	からしあえ			もやし にんじん ほうれんそう	醤油 洋辛子			
	ごはん	米				1.7	1.8	
18 金	牛乳		牛乳			664	816	
	いかにゆずソースがけ	小麦粉 でん粉 三温糖 油	いか	ゆず果汁	醤油 酒	22.9	26.8	●
	おかかあえ		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油			
	ほうとう	ほうとう	とりにく 油あげ みそ	だいご かつお しょうが はくさい しいたけ ねぎ	酒 かつおだし 一味唐辛子	2.4	2.6	
19 土	ごもくチャーハン	米 油	ぶたにく ハム 炒り卵	ねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	酒 コンソメ 醤油 食塩 オイスターソース コショウ	662	782	
	牛乳		牛乳					
	はるまき	はるさめ でん粉 ごま油 砂糖 油 小麦粉		キャベツ たまねぎ にんじん だし しょうが しいたけ にんにく	醤油 食塩 チキンエキス コショウ	22.6	25.8	●
	ピリからチキンサラダ	ねりごま ごま 三温糖 油	サラダチキン わかめ	キャベツ もやし にんじん こまつな にんにく しょうが	醤油 酢 豆板醤 食塩 コショウ			
20 日	ごはん	米				2.1	2.5	
	牛乳		牛乳					
	こがたバターロールパン	小麦粉 砂糖 マーガリン バター	スキムミルク 牛乳		食塩	681	895	
	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 コショウ			
	クリスマスサラダ	油 三温糖		ロマネスコ カリフラワー キャベツ あかピーマン たまねぎ	カレー粉 食塩 酢 コショウ	29.7	36.7	
	コーンポタージュ	油 小麦粉 バター	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 コショウ			
21 月	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	いちごピューレ	ココア	2.9	3.9	
	クリスマスデザート (カップ)	水あめ 砂糖 油	豆乳 大豆粉	いちごピューレ				

※ 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。