

12月献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター  
那珂浜第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 エネルギー たんぱく質 食塩 (g)	中学校 エネルギー たんぱく質 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			
2月	ごもくチャーハン	米 油	ぶたにく かまぼこ 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	酒 コンソメ 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	665	817	
	牛乳		牛乳					
	しろみぎかなのやさいあんかけ	でんぷん 油	たら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな えのきたけ	醤油 食塩 みりん 酒 ガラスープ	28.0	33.5	
	りんごゼリー	砂糖		りんご				2.5 2.9
3月	レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	608	842	
	牛乳		牛乳					
	チーズオムレツ	でんぷん 油 小麦粉 砂糖	鶏卵 チーズ		食塩	23.6	31.2	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ	コンソメ 食塩 こしょう	2.9	3.4	
4月	もちむぎいりミネストローネ	もち麦 油	とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.9	3.4	
	ごはん	米				675	822	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう		なっとうのたれ 辛子	30.7	35.5	●
5月	ぶたにくとあつあげのうまに	油 三温糖	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ グリンピース しょうが	醤油 酒 みりん	1.9	2.1	
	ときあえ		かまぼこ かつおぶし	こまつな にんじん はくさい	醤油			
	こがたはちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	674	897	
	牛乳		牛乳					
6月	こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 米粉 バター	とりにく ベーコン 牛乳 チーズ セラチン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん エリンギ にんにく	コンソメ ガラスープ 食塩 黒こしょう	30.2	37.8	
	かいそうサラダ	油 ごま 三温糖	かいそう かまぼこ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり	酢 醤油 食塩 こしょう	2.5	3.4	
	ごはん	米				643	801	
	牛乳		牛乳					
7月	ぶりのわふうフライ	パン粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	ぶり みそ		醤油	21.9	26.3	●
	はくさいとみずなのこんぶあえ	ごま油 ごま	こんぶ	はくさい みずな きゅうり にんじん	醤油 食塩			
	おこし	みそ	あぶらあげ	かぶ にんじん ねぎ こまつな	かつおだし	1.9	2.2	
	ごはん	米				659	814	
8月	きりぼしだいこんいりピビンバ	三温糖 ごま油	ぶたにく	きりぼしだいこん たけのこ にんにく	テンメンジャン 醤油 酒 みりん	26.2	30.8	
	ナムル	ごま ごま油		ほうれんそう もやし にんじん	醤油			
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん ごま油	ベーコン 鶏卵	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	酒 ガラスープ 食塩 醤油 こしょう オイスターソース	2.1	2.5	
	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	688	897	
9月	牛乳		牛乳					
	かつおとじゃがいものケチャップがらめ	でんぷん じゃがいも 油 三温糖	かつお		ケチャップ 中濃ソース	26.6	33.6	
	コールスローサラダ	油 マヨネーズ	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	酢 食塩 こしょう	2.9	3.6	
	パスタスープ	スパゲッティ	とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	ガラスープ 食塩 こしょう	689	926	
10月	むぎごはん	米 麦						
	牛乳		牛乳					
	ビーフカレー	じゃがいも 油	ぎゅうにく スキムミルク	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト	中濃ソース ケチャップ カレールウ ガラスープ	23.9	29.5	
	げんきサラダ	油 三温糖	ハム くわわかめ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 醤油 食塩 こしょう	2.7	3.3	
11月	きなこあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油	スキムミルク きなこ		食塩	608	793	
	牛乳		牛乳					
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん こまつな きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう	22.0	27.4	
	すいぎょうざスープ	ごま油	すいぎょうざ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ きくらげ	ガラスープ 醤油 酒 オイスターソース 食塩 こしょう	2.7	3.4	
12月	ごはん	米				642	793	
	牛乳		牛乳					
	さばのごまみそだれかけ	ごま 三温糖	さば みそ	しょうが	醤油 酒 みりん	27.6	32.6	●
	いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん	醤油			
13月	けんちんじる	さといも 油	とうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ はくさい	酒 醤油 かつおだし	2.2	2.7	
	ごはん	米				688	847	
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	油 三温糖 でんぷん ごま油	とうふ ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ねぎ たら たまねぎ にんにく しょうが	味噌 醤油 オイスターソース テンメンジャン コショウ 酒	30.0	35.2	
14月	パンパシージャ	ごま油 はるさめ 三温糖 ごま	サラダチキン	にんじん こまつな もやし きゅうり しょうが にんにく	醤油 酢 豆板醤 食塩 こしょう	2.0	2.4	
	セザミパン・牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン 牛乳 ごま	スキムミルク		食塩	650	851	
	ハンバーグデミグラスソース	砂糖 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース オリーブオイル 食塩 こしょう	24.1	30.3	
	あおなソテー	バター		こまつな にんじん エリンギ とうもろこし	食塩 こしょう			
15月	ジュリエンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう			
	みかん			みかん		3.0	3.9	
	ごはん	米				665	820	
	牛乳		牛乳					
16月	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	28.2	33.4	●
	オニオンドレッシングサラダ			キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 みりん 食塩			
	とんじる	油 じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	かつおだし	1.9	2.2	
	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	630	830	
17月	牛乳		牛乳					
	はくさいのクリーム	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 しめじ パセリ	ガラスープ 食塩 こしょう	23.7	29.6	
	かんでいりヘルシーサラダ	油 三温糖	まぐろ かんてん	キャベツ こまつな きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	2.3	2.9	
	ごはん	米				628	777	
18月	牛乳		牛乳					
	さけのゆであんやき	砂糖 水あめ でんぷん	さけ	ゆず しょうが	醤油 みりん 食塩	27.1	32.4	●
	からしあえ		ハム	キャベツ こまつな にんじん	醤油 洋辛子			
	ほうとう	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぎ しいたけ	かつおだし 酒	2.0	2.4	
19月	ごはん 牛乳	米	牛乳			650	800	
	ぶたにくのピリからいため	ごま油 三温糖 でんぷん	ぶたにく	たまねぎ たら にんにく りんご	醤油 コチュジャン			
	しょうがあえ			キャベツ こまつな もやし にんじん しょうが	醤油			
	さつまいもじる	さつまいも	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	かつおだし	26.3	31.0	●
20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	ココア 食塩	2.1	2.5	
	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				
	こがたバターロール 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン バター	牛乳		食塩	600	791	
	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			
21月	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	26.6	33.0	
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ パセリ セロリー	ガラスープ コンソメ 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	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				

※ 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、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。