




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 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おはし
		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 金	むぎごはん	こめ むぎ			食塩	692	894	
	牛乳		牛乳					
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	カレールウ ケチャップ 中濃ソース チキンガラスープ	26.0	31.4	
	シーフードサラダ	あぶら	えび いか ほたて あさり かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 食塩 コショウ	2.8	3.2	
4 月	ごはん	こめ				661	814	
	牛乳		牛乳					
	ぶたにくのスタミナいため	あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが	酒 みりん 醤油 オイスターソース	28.1	33.1	○
	もやしサラダ	さんおんとう あぶら		もやし にんじん こまつな	酢 醤油 食塩	2.2	2.6	
5 火	たまごスープ	でんぶん	ベーコン けいらん	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし えのきたけ	チキンガラスープ 食塩 醤油 酒 コショウ	609	805	
	きなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン アーモンド あぶら	スキムミルク きなこ		食塩			
	牛乳		牛乳					
	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン ぶたにく	にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう しいたけ	チキンガラスープ 食塩 醤油 酒 コショウ	22.4	28.0	
6 水	はるさめサラダ	はるさめ ごま あぶら さんおんとう	ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり	酢 醤油 食塩 コショウ	3.2	4.2	
	ごはん	こめ				637	780	
	牛乳		牛乳					
	ちゅうかどん	さんおんとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく えび いか うずらのたまご	にんじん たけのこ はくさい こまつな しめじ きくらげ しょうが にんにく	醤油 食塩 酒 オイスターソース コショウ	29.8	35.1	○
7 木	ピリからチキンサラダ	さんおんとう あぶら ごま	とりにく わかめ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが	醤油 酢 食塩 コショウ 豆板醤	2.1	2.4	
	みかん			みかん				
	きりこみコッペパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	607	800	
	牛乳		牛乳					
8 金	フランクフルトチリソース	あぶら さんおんとう	フランクフルト	たまねぎ トマト	ウスターソース 中濃ソース チリパウダー コンソメ	22.0	27.8	
	コールスローサラダ	あぶら	チーズ	キャベツ きゅうり	酢 食塩 コショウ	3.7	4.8	
	コンソメスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ はくさい にんじん こまつな	チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ			
	ごはん	こめ				665	820	
11 月	牛乳		牛乳					
	とりそばろ	さんおんとう あぶら	とりにく	にんじん ごぼう しょうが	醤油 酒 みりん	31.2	36.9	○
	ほうれんそうといりたまご		けいらん	ほうれんそう	醤油	2.4	2.8	
	みそけんちんじる	あぶら	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく はくさい にんじん だいこん ねぎ	かつおだし			
12 火	ごはん	こめ				694	827	
	牛乳		牛乳					
	カレーポテトコロッケ	じゃがいも さとう パンこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	醤油 食塩 カレー粉 ワイン コショウ 中濃ソース	24.1	28.0	○
	ごまあえ	さんおんとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう キャベツ にんじん	醤油	2.0	2.3	
13 水	いしかりなべ		さけ とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく はくさい ねぎ えのきたけ こまつな	かつおだし 酒			
	こがたココアパン	こむぎこ さとう マーガリン ココア	スキムミルク		食塩	667	887	
	牛乳		牛乳					
	こめこのクリームスパゲティ	スパゲティ こめこ バター あぶら	とりにく ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ にんにく	チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	28.8	36.2	
14 木	かんてんいりヘルシーサラダ	あぶら さんおんとう	まぐろ かんてん	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	醤油 酢 食塩 コショウ	2.5	3.4	
	ごはん	こめ				641	780	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう			27.0	31.0	○
15 金	ぶたにくとだいごんのにももの	さといも あぶら さんおんとう	ぶたにく	だいごん にんじん こんにゃく いんげん しょうが	醤油 酒 みりん	1.6	1.8	
	しろキムチあえ			はくさい こまつな きゅうり にんじん	キムチの素			
	はちみつパン	こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	661	899	
	はっこうにゅう	さとう	にゅう					
16 土	ハンバーグデミグラスソース	パンこ あぶら さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 食塩	25.3	32.9	
	こふきいも	じゃがいも	のり		食塩 コショウ	2.8	3.8	
	ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト	チキンガラスープ 食塩 コショウ			
	てまぎずし(すめし・のり)牛乳	こめ	牛乳 のり		食塩 酢	699	918	
17 日	つくね	でんぶん さとう	とりにく	たまねぎ	醤油 食塩	27.9	34.7	○
	たまごやき	さとう あぶら でんぶん	けいらん		かつおだし みりん 食塩 醤油	2.1	2.6	
	ツナサラダ	さんおんとう マヨネーズ	まぐろ	きゅうり たまねぎ	醤油 酢 コショウ			
	こんさいのごまじる	じゃがいも ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいごん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな	かつおだし 酒			
18 月	ごはん	こめ				635	818	
	牛乳		牛乳					
	もうかみそフライ	パンこ こむぎこ あぶら	もうかざめ みそ		醤油	25.8	32.7	○
	ひじきのいために	さんおんとう あぶら	とりにく ひじき だいず	こんにゃく にんじん	醤油 みりん	2.0	2.5	
19 火	とうにゅうみそしる		あぶらあげ みそ とうにゅう	ごぼう にんじん だいごん はくさい ねぎ	かつおだし			
	かくチーズパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	683	922	
	牛乳		牛乳					
	ふゆやさいのブラウنشチュー	じゃがいも あぶら こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん エリンギ グリンピース トマト にんにく	デミグラスソース ウスターソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	30.4	40.3	
20 水	オニオンドレッシングサラダ	あぶら	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 みりん 食塩	3.2	4.4	
	ごはん	こめ				655	809	
	牛乳		牛乳					
	あかうおのゆうあんやき		あかうお	ゆず	食塩	28.0	33.1	○
21 木	からしあえ			はくさい こまつな にんじん	醤油 洋辛子	1.8	2.2	
	ほうとう	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ ほうれんそう	かつおだし 醤油 みりん 酒			
	バターロール 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン くらざとう	スキムミルク 牛乳		食塩	752	961	
	ローストチキン	さんおんとう	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	32.5	39.7	
22 金	クリスマスサラダ	あぶら さんおんとう		しょうが にんにく	酢 食塩 カレー粉 コショウ			
	コーンポタージュ	あぶら	ベーコン けいらん(ホワイトソースに含む) 牛乳 なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ホワイトソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	3.2	4.1	



北海道の料理

三小リクエスト献立

茨城を食べよう

冬至

セレクト給食

