



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 木	コッペパン	◇コッペパン				621	798
	いちごジャム	◇いちごジャム					
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	16
	とりにくとほうれんそうのクリームに こんにやくサラダ	じゃがいも 油 米粉 ごま 油 砂糖 ごま油	鶏肉 ウィンナー 豆乳 白いんげん豆	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	コンソメ 塩 こしょう	2.3	2.9
2 金	ごはん	米				620	802
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しせんぼうマーボードウフ	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 豆豉 花椒 しょうゆ オイスターソース	16	14
	ちゅうかサラダ	春雨 ごま 油 ごま油 砂糖 ラー油		にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢 塩	2	2.1
5 月	ごはん	米				594	775
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さばのしおやき		さば		塩	18	17
	こまつなのおひたし とんじる	じゃがいも ごま油	豚肉 豆腐 みそ	小松菜 もやし にんじん にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	しょうゆ	1.8	2
6 火	ミルクパン	◇ミルクパン				668	856
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 さとう	豚肉 大豆 ベーコン	にんじん たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ウスターソース コンソメ	19	18
	たこのマスタードレッシングサラダ ヨーグルト	オリーブ油	たこ ◇ヨーグルト	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん ソテーオニオン	酢 マスタード しょうゆ 塩 こしょう	2.2	2.9
7 水	ごはん	米				581	770
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なっとう		◇納豆			17	16
	だいこんとぶたにくのいために チンゲンサイのすじょうゆあえ	油 砂糖	豚肉	大根 にんじん たまねぎ こんにやく しょうが チンゲンサイ にんじん キャベツ	しょうゆ 酢 しょうゆ	1.7	2.1
8 木	ごもくごはん	米 油 砂糖	牛肉 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう 切干大根 れんこん	しょうゆ みりん	600	766
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ローズポークぎょうざ		◇ローズポーク餃子			16	15
	ナムル	ごま油		キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ こしょう	1.8	2.1
9 金	ごはん	米				620	801
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	わふうハンバーグみぞれソース	砂糖	◇豆腐ハンバーグ	大根	みりん しょうゆ	15	14
	しょうがあえ かきたまじる	麩 でんぷん	鶏卵 豆腐	キャベツ 小松菜 にんじん しょうが にんじん たまねぎ にら えのきたけ	しょうゆ 塩 しょうゆ	2.1	2.3
12 月	ごはん	米				614	791
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	すきやき	麩 油 砂糖	牛肉 豆腐	白菜 ねぎ にんじん しらたき えのきたけ しいたけ	しょうゆ 酒	16	15
	からしあえ みかん		ハム	キャベツ 小松菜 にんじん みかん	しょうゆ 洋辛子	1.7	1.8
13 火	アップルパン	◇アップルパン				659	830
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	かぼちゃのグラタン		◇かぼちゃグラタン			13	13
	コーンサラダ ポトフ	油 じゃがいも	鶏ささみ水煮 ◇ミートボール	とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜 にんじん たまねぎ 大根 白菜 セロリ	酢 塩 こしょう コンソメ チキンガラスープ 塩 こしょう	2.4	3.2
14 水	ごはん	米				619	801
	コーヒーぎゅうにゅう		コーヒー牛乳				
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールー ソース ◇フルーツチャツネ	15	14
	かんでんいりヘルシーサラダ	油	寒天 まぐろ水煮	キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう しょうゆ	2	2.2
15 木	こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	鶏肉 フランクフルト 豆乳 チーズ セラチン	にんじん たまねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	598	727
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しろみざかなのレモンフライ	油	◇白身魚のレモンフライ			20	20
	かいそうサラダ アセロラゼリー	油 ごま ◇アセロラゼリー	海藻	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	1.9	2.4
16 金	ごはん	米				603	783
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	はくさいとあつあげのちゅうかに かふうあえ	油 砂糖 でんぷん ごま油 油 砂糖	豚肉 厚揚げ ハム わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく	中華だし しょうゆ 酒 塩 オイスターソース	15	14
	あおなチャーハン	米 油	豚肉 ウィンナー チーズ ◇炒り卵	小松菜 たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	2.1	2.4
19 月	ぎゅうにゅう		牛乳				
	コロッケ	◇コロッケ 油				15	14
	レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮	キャベツ チンゲンサイ にんじん レモン	塩 こしょう	2.2	2.7
	くろパン	◇くろパン				591	780
20 火	ぎゅうにゅう		牛乳				
	オムレツ		◇オムレツ			17	16
	もやしサラダ	油 砂糖		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩	2.5	3.3
	こんさいのチャウダー	ざといも 油 米粉	鶏肉 豆乳	にんじん たまねぎ ごぼう レンコン セロリ にんにく	塩 こしょう コンソメ	2.5	3.3
21 水	ごはん	米				657	847
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ぶりのゆうあんやき		◇ぶりの幽庵漬け			18	17
	ごますあえ ほうとう	ごま ◇ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ	キャベツ にんじん 小松菜 もやし かぼちゃ 白菜 大根 しいたけ ねぎ	酢 しょうゆ 酒 一味唐辛子	1.6	1.8
22 木	はちみつパン	◇はちみつパン				643	821
	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	19	18
	コールスローサラダ マセドアンスープ クリスマスデザート	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ◇チョコケーキ ◇いちごケーキ ◇いちごプリン	チーズ ハム	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン 大根 にんじん たまねぎ 小松菜 エリンギ	酢 塩 こしょう チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.7	3.3

茨城をたべようWeek



※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応食品を使用しています。
 ※ 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11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！