



12月献立予定表



那珂湊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 (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	
	牛乳		牛乳				
	オムレツ	でんぷん 油 砂糖	鶏卵		食塩 酢	26.0	
	パンネポロナーゼ	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		
	マゼドアンスープ	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	
2 水	ごはん	米				688	
	牛乳		牛乳				
	なっとう		なっとう		なっとうのタレ 辛子	30.0	
	とりにくとさといものごまに しらすあえ	さといも 油 三温糖 ごま 三温糖 ごま油	とりにく あつあげ みそ しらす(えび含む)	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん こまつな にんじん キャベツ きゅうり	醤油 みりん 醤油 酢	2.7	
3 木	コッペパン チョコクリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコクリーム	スキムミルク		食塩	626	
	牛乳		牛乳				
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ(鶏卵含む)	さけ		食塩 コショウ	27.1	
	こまつなサラダ はくさいとベーコンのスープ	油 油	チーズ ベーコン	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	酢 食塩 コショウ ガラスープ 食塩 コショウ	3.1	
4 金	ごはん	米				671	
	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	
	ツナのすじょうゆあえ にらたまみそ	三温糖 ごま	まぐろ わかめ 鶏卵 とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん にら にんじん えのきたけ たまねぎ	酢 醤油 食塩 かつおだし	2.5	
7 月	ごはん	米				685	
	牛乳		牛乳				
	トックいりキムチチゲ かいせんチヂミ	トック ごま油 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 油	ぶたにく とうふ みそ いか たこ	にんじん はくさい にら ねぎ えのきたけ にんにく キムチ キャベツ にら	かつおだし 醤油 コチュジャン 酒 みりん 食塩 コショウ 食塩 かつおだし	23.9	
	だいこんのチョレギサラダ	ごま ごま油	のり	だいこん にんじん みずな にんにく	醤油 酢 食塩 コショウ	1.9	
8 火	こがたかくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	620	
	牛乳		牛乳				
	なかななしおやきそば ガーリックドレッシングサラダ	中華麺(鶏卵含む) 油 ごま油 油	ぶたにく まぐろ	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 こまつな キャベツ にんじん にんにく しょうが	醤油 オイスターソース 食塩 コショウ 醤油 みりん	25.9	
	みかんゼリー	水あめ 砂糖		みかん果汁		3.6	
9 水	ごはん	米				677	
	牛乳		牛乳				
	ハムカツ ごまあえ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 油 ごま 三温糖	ハム		食塩 中濃ソース ウスターソース 醤油	22.0	
	きりぼしだいこんのみそしる		とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	かつおだし	2.5	
10 木	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	702	
	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	25.7	
	げんまいりやさいスープ ブルーベリーヨーグルト	玄米 砂糖	ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー ブルーベリー	ガラスープ コンソメ 醤油 食塩 コショウ	3.0	
11 金	ごはん	米				666	
	牛乳		牛乳				
	ピーンズカレー かいそうサラダ	じゃがいも スキムミルク 油 油 三温糖	とりにく だいす ガルバンソー かいそう かまぼこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	カレールウ 中濃ソース ガラスープ ケチャップ 酢 醤油 食塩 コショウ	24.5	
14 月	ごはん	米				694	
	牛乳		牛乳				
	とりにくのからあげ はるさめサラダ	でん粉 油 はるさめ ごま 油 三温糖	とりにく ハム	しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	醤油 酒 酢 醤油 食塩 コショウ	25.7	
	さつまじる くらパン	さつまいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	油あげ みそ スキムミルク	にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	かつおだし 食塩	2.0	
15 火	牛乳		牛乳			623	
	はくさいのクリームに かんでいりヘルシーサラダ	じゃがいも 油 バター 小麦粉 油 三温糖	とりにく ベーコン 牛乳 まぐろ かんでん	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん こまつな	ガラスープ 食塩 コショウ 醤油 酢 食塩 コショウ	23.6	
	2.4						
16 水	ごはん	米				645	
	牛乳		牛乳				
	いわしのしょうがに おひたし	砂糖 ごま ごま油	いわし かつお節	しょうが キャベツ こまつな にんじん	醤油 魚醤 みりん かつおだし こんぶだし 食塩 醤油 みりん	28.6	
	もやしたっぷりごまみそしる		ぶたにく 油あげ みそ	もやし にんじん だいこん ほうれんそう	ガラスープ かつおだし	1.9	
17 木	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	
	牛乳		牛乳				
	ミモザサラダ ワンタンスープ	油 ワンタン ごま油	ハム 炒り卵 ぶたにく	ほうれんそう きゅうり キャベツ レモン果汁 にんじん ねぎ えのきたけ もやし こまつな しいたけ	酢 食塩 コショウ ガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	25.4	
18 金	ごはん	米				760	
	牛乳		牛乳				
	はっこう乳 ひたちぎゅうのすきやき	砂糖 ぶ 三温糖	脱脂粉乳 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 もやし にんじん ほうれんそう	醤油 酒 醤油 洋辛子	25.4	
	からしあえ					1.7	
21 月	ごはん	米				677	
	牛乳		牛乳				
	いかのゆずソースがけ おかかあえ	小麦粉 でん粉 三温糖 油 かつお節	いか かつお節	ゆず果汁 こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 酒 醤油	22.0	
	ほうとう	ほうとう	とりにく 油あげ みそ	だいこん かぼちゃ はくさい しいたけ ねぎ	酒 かつおだし 一味唐辛子	2.3	
22 火	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	
	牛乳		牛乳				
	はるまき ピリからチキンサラダ	はるさめ でん粉 ごま油 砂糖 油 小麦粉 ねりごま ごま 三温糖 油	とりにく サラダチキン わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく 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 食塩 チキンエキス コショウ 醤油 酢 豆板醤 食塩 コショウ	22.6	
23 水	ごはん	米				2.1	
	牛乳		牛乳				
	こがたバターロールパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン バター	スキムミルク 牛乳		食塩	681	
	ローストチキン クリスマスサラダ	三温糖 油 三温糖	とりにく	しょうが にんにく 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	醤油 みりん 食塩 パプリカ コショウ カレー粉 食塩 酢 コショウ	29.7	
	コーンポタージュ クリスマスデザート(チョコ・いちご)	油 小麦粉 バター 小麦粉 チョコレート 砂糖 水あめ 油	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ 乳製品 鶏卵	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ いちごピューレ	ガラスープ 食塩 コショウ ココア	2.9	
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(♣)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。