



12月分 献立予定表



ひたちなか市立
那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	おはし	
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる				調味料他
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			
穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物						
2	月	ごはん	米							637 25.4 2.0	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ローズポークぎょうざ		油	◇ローズポークぎょうざ						
		チンゲンさいのすじょうゆあえ	砂糖				チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ		
3	火	だいこんとりにくのちゅうかいのために	チンゲンサイ・にんじん・砂糖・めんどう	油	鶏肉		にんじん	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん・オイスターソース	617 26.2 2.0	
		レーズンパン	◇レーズンパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・こしょう・ソース・コンソメ		
4	水	オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	599 24.9 1.4	●
		ふたごぼうごはん	米・砂糖	油	豚肉・油揚げ・大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		こまいフライ		油	◇こまいフライ						
5	木	しょうがあえ					にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	604 23.8 1.6	
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふのちゅうかに	砂糖・めんどう	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース		
6	金	パンサンスー	春雨・砂糖	ごま油	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢・からし	626 27.1 2.0	●
		やきそば	◇中華めん	油	豚肉・ウインナー		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・もやし・キャベツ・しいたけ	ソース・オイスターソース・こしょう		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		フロccoliリー・小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・塩・こしょう		
9	月	ピタパン	◇ピタパン							604 25.2 2.1	●
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん		
10	火	かまぼこのときあえ	砂糖	油・ごま	かまぼこ・かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ	587 21.3 1.7	
		けんちんじる	やつがしら・こんにゃく	油	豆腐		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	しょうゆ・みりん		
		アップルシナモントースト	◇食パン・砂糖	バター				りんご	シナモン		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
11	水	ポトフ	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	631 24.2 1.8	
		ヨーグルト									
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
12	木	こんさいカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう・玉ねぎ しょうが・にんにく	カレールウ・ソース	640 24.1 2.0	
		かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
		くろパン	◇黒パン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
13	金	しろみぎかなのバジルフライ		油	◇白身魚のバジルフライ					604 29.2 2.1	●
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
		ウインナーとまめのスープ	じゃがいも	油	ウインナー・◇ミックスビーンズ		にんじん	玉ねぎ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん	米								
16	月	ぎゅうにゅう				牛乳				600 26.9 1.7	●
		いわしのにんにくじょうゆかけ	砂糖	油	◇いわし粉付き			にんにく	みりん・酒・しょうゆ		
		そくせきづけ					小松菜・にんじん	キャベツ	塩		
		みぞれじる	こんにゃく・めんどう		鶏肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・白菜・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん		
17	火	はちみつパン	◇はちみつパン							619 25.6 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はくさいのクリームに キャベツとハムのサラダ	じゃがいも・マカロニ・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・小松菜	白菜・玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう		
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー		ハム		にんじん	もやし・キャベツ	酢・塩・こしょう		
18	水	ごはん	米							592 28.5 1.6	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さけのゆうあんやき			◇鮭幽庵焼き						
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ		
19	木	ほうとううどん	◇うどん	油	鶏肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ	大根・白菜・長ねぎ	酒	637 27.3 2.1	
		ミルクパン	◇ミルクパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		こめこのフライドチキン	米粉・めんどう	油	鶏肉				ワイン・塩・こしょう・ガーリックパウダー		
20	金	レモンドレッシングサラダ	砂糖				小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう	643 24.5 1.8	
		さつまいものミネストローネ	さつまいも	油	フランクフルト・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
		カレーピラフ	米	油	ウインナー・鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
23	月	ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ		◇もみの木型ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード	627 24.2 2.3	
		こまつなサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
		クリスマスデザート	◇クリスマスいちごプリン								
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース		
23	月	ぎゅうにゅう				牛乳				627 24.2 2.3	
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油							
		かんていりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう		

※ 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。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。