



12月 献立予定表

ひたちなか市立 小学校 Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			(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					
			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				
1	月	ごはん	米							648 21.3 1.6		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		はるまき		油	◇春巻き							
		もやしサラダ		油			にんじん・小松菜	もやし	酢・塩・こしょう			
		キムチスープ			豚肉・豆腐		にんじん・にら	白菜・えのきだけ・長ねぎ	しょうゆ・◇キムチの素・こしょう みりん・塩・中華だし			
2	火	ごはん	米							636 24.1 1.9		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		こんさいカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく れんこん・ごぼう・玉ねぎ	カレールウ・ソース			
		かんてんないりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
3	水	わふうスペゲッティ	スペゲッティ	油	豚肉・ペーパー	寒天	小松菜・にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	604 30.1 2.2		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		たらのあおさフライ		油	◇たらのあおさフライ							
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・大根	酢・塩・こしょう			
4	木	ごはん	米							623 25.9 1.7		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		ふたにくのスタミナいため	砂糖・でんぶん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく	しょうゆ・みりん・酒 オイスター・ソース			
		のっべいじる	さといも・でんぶん		油揚げ・豆腐		にんじん	大根・白菜・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒			
5	金	レーズンパン	◇レーズンパン							667 24.3 2.4		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		チキンナゲット			◇チキンナゲット							
		ベンネバジルソース	ベンネ	オリーブ油 ◇バジルソース				玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう			
		まめとボテトのスープ	じゃがいも		ペーパー・白いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう			
8	月	ごはん	米							643 25.8 2.1		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		マーポーだいこん	砂糖・でんぶん	油・ごま油	豚肉・豆腐 大豆・みそ		にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	しょうゆ・豆板醤・甜麺醤			
		パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし			
9	火	ごはん	米							610 23.5 1.9		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ							
		わさびあえ			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・わさび粉			
		やまがたいもに	さといも こんにゃく・砂糖	油	牛肉		にんじん	大根・ごぼう 長ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん			
10	水	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	618 26.9 1.8		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		心ゆやさいのボトフ	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう			
		ヨーグルト				ヨーグルト						
11	木	ごもくごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	しいたけ・ごぼう・枝豆	しょうゆ・みりん・酒	628 26.8 1.7		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		あじのかレーたつたあげ		油	◇あじのかレー竜田揚げ							
		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			
12	金	はちみつパン	◇はちみつパン							622 24.7 2.1		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		チリビーンズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー			
		プロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油			プロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう			
15	月	ごはん	米							622 28.5 2.2		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		きりほしだいこんいりビビンバ	砂糖	油・ごま・ごま油	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	甜麺醤・コチュジャン・しょうゆ			
		わかめスープ			ペーパー・豆腐	わかめ	チンゲンサイ	えのきだけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう			
16	火	ごはん	米							659 27.7 1.9		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		さばのしろこまやき		ごま	さばー塩							
		れんこんきんぴら	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	豚肉		にんじん	れんこん・枝豆	しょうゆ・みりん・一味唐辛子			
		あつあげとはくさいのみぞし			厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ				
17	水	ミルクパン	◇ミルクパン							623 24.2 2.5		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		ハンバーグトマトオニオンソース	砂糖		◇ハンバーグ			ソテーオニオン	ソース・ケチャップ			
		クリトンサラダ	◇クリトン	ノンエッグマヨネーズ			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	酢・こしょう			
		マセドアンスープ	じゃがいも	油	ハム		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子			
18	木	ごはん	米							618 25.9 1.9		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		いわしのしょうがに			◇いわしのしょうが煮							
		そくせきづけ		ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり	塩			
		ほうどう	ほうとう		豚肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	酒・一味唐辛子			
19	金	ベーコンのトマトスパゲッティ	スペゲッティ	オリーブ油	ベーコン・豚肉	チーズ・寒天	にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・エリンギ しめじ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	653 26.2 2.0		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		みすなどツナのサラダ		油	まぐろ油漬		水菜	大根・キャベツ	酢・塩・こしょう			
		シュガーさつまいも	さつまいも グラニュー糖	油					塩			
22	月	くろパン	◇黒パン							653 28.7 1.9		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		はなやさいのシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー	コンソメ・塩・こしょう			
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん			
		みかん						みかん				
23	火	チキンライス	米	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・枝豆	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	652 25.7 2.0		
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		オムレツ			◇オムレツ							
		こまつなとチーズのサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう			
		クリスマスマステート	◇クリスマスマステート									

※ 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、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。



12月 献立予定表



ひたちなか市立

中学校

Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん					米		875 27.3 2.0	
		牛乳		牛乳						
		はるまき	◇春巻き					油		
		もやしサラダ			にんじん・小松菜	もやし	油	酢・塩・こしょう		
2	火	キムチスープ	豚肉・豆腐		にんじん・にら	白菜・えのきだけ・長ねぎ			しょうゆ・◇キムチの素・こしょう みりん・塩・中華だし	
		ごはん					米		830 30.1 2.2	
		牛乳		牛乳						
		根菜カレー	豚肉	乳	にんじん・トマト	しょうが・にんにく れんこん・ごぼう・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
3	水	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	822 38.2 2.8	
		和風スパゲッティ	豚肉・ベーコン	寒天	小松菜・にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく	スパゲッティ	油	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
4	木	たらのあおさフライ	◇たらのあおさフライ				油		808 31.1 2.0	
		チキンサラダ	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・大根	油	酢・塩・こしょう		
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
5	金	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ だけのこ・にんにく	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒 オイスター・ソース	
		のっべい汁	油揚げ・豆腐		にんじん	大根・白菜・長ねぎ・しいたけ	さといも・でんぶん		しょうゆ・塩・酒	
		レーズンパン					◇レーズンパン		860 29.6 3.0	
		牛乳		牛乳						
8	月	チキンナゲット	◇チキンナゲット						828 30.7 2.5	
		ベンネバジルソース				玉ねぎ・にんにく	パンネ	オリーブ油 ◇バジルソース		
		豆とポテトのスープ	ペーコン・白いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん								
9	火	牛乳		牛乳			米		837 30.4 2.4	
		マーポー大根	豚肉・豆腐		にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・豆板醤・甜麺醤	
		パンサンスー	大豆・みそ			しょうが・にんにく				
		ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし		
10	水	ごはん					米		810 32.9 2.5	
		牛乳		牛乳						
		冬野菜のボトフ	◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
11	木	五目ごはん	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	しいたけ・ごぼう・枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
		牛乳		牛乳						
		あじのカレー竜田揚げ	◇あじのカレー竜田揚げ				油			
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
12	金	はちみつパン					◇はちみつパン		820 31.1 2.8	
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー	
		フロッコリーとコーンのサラダ	大豆・◇ミックスビーンズ		フロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう	
15	月	ごはん					米		802 34.3 2.6	
		牛乳		牛乳						
		切干大根入りピビンバ	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醤・コチュジャン・しょうゆ	
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	チングンサイ	えのきだけ・長ねぎ			中華だし・塩・こしょう	
16	火	ごはん					米		853 33.9 2.2	
		牛乳		牛乳						
		さばの白ごま焼き	さば一塩				ごま			
		れんこんきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん・枝豆	ごま		しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
17	水	厚揚げと白菜のみぞ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ			828 30.2 3.3	
		ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマトオニオンソース	◇ハンバーグ		にんじん	ソテー・オニオン	砂糖		ソース・ケチャップ	
18	木	クリトンサラダ			キャベツ・きゅうり	◇クリトン	ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう	802 31.5 2.2	
		マセドアンスープ	ハム		にんじん・小松菜	とうもろこし	油			
		ごはん				大根・玉ねぎ	油			
		牛乳		牛乳		じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
19	金	いわしのしょうが煮	◇いわしのしょうが煮				米		788 30.9 2.4	
		即席漬			にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	塩	
		ほうとう	豚肉・油揚げ・みそ	かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	ほうとう			酒・一味唐辛子	
		ベーコンのトマトスパゲッティ	ベーコン・豚肉	チーズ・寒天	にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	
22	月	牛乳		牛乳					850 35.4 2.4	
		花野菜のシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	油		しょうゆ・みりん	
		みかん			みかん					
23	火	チキンライス	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・枝豆	米	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	
		牛乳		牛乳					806 29.4 2.3	
		オムレツ	◇オムレツ							
		小松菜とチーズのサラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	油	酢・塩・こしょう		
		クリスマスデザート					◇クリスマスデザート			

※ 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。

※ ベーコン、ハム、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。