



12月 献立予定表

ひたちなか市立

小学校

Cブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						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		
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					
1	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしろごまやき れんこんきんひら あつあげとはくさいのみそしる	米							
					牛乳					
		ごま	さば一塩							
		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		
2	火	厚揚げ・みそ				にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ			
		ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトオニオンソース クリトンサラダ マセドアンスープ	◇ミルクパン 牛乳 ◇ハンバーグ ノンエッグマヨネーズ 油							
		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		
3	水	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんいりビビンバ わかめスープ	米 牛乳 砂糖 油・ごま・ごま油	豚肉・◇炒り卵 ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ	小松菜・にんじん チングンサイ にんじん	切干大根・ににく・もやし えのきだけ・長ねぎ	甜麺醤・コチュジャン・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう		
		わふうスパゲッティ ぎゅうにゅう たらのあおさフライ チキンサラダ	スパゲッティ 牛乳 油 油	豚肉・ベーコン ◇たらのあおさフライ 鶏ささみ水煮	寒天	小松菜・にんじん にんじん	玉ねぎ・しめじ・ににく キャベツ・大根	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう 酢・塩・こしょう		
4	木	ごはん ぎゅうにゅう こんさいカレー かんてんいりヘルシーサラダ	米 牛乳 じゃがいも 油	豚肉		にんじん・トマト	しょうが・ににく れんこん・ごぼう・玉ねぎ	カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう		
		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため のっべいじる	米 牛乳 砂糖・でんぶん さといも・でんぶん	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・ににく	しょうゆ・みりん・酒 オイスター・ソース		
5	金	はちみつパン ぎゅうにゅう こんさいカレー かんてんいりヘルシーサラダ	◇はちみつパン 牛乳 じゃがいも 油			にんじん・トマト	しょうが・ににく れんこん・ごぼう・玉ねぎ	カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう		
		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため のっべいじる	米 牛乳 砂糖・でんぶん さといも・でんぶん	豚肉		にんじん	玉ねぎ・キャベツ	玉ねぎ・にんじん 大根・白菜・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒	
8	月	はちみつパン ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため のっべいじる	◇はちみつパン 牛乳 豚肉			にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・ににく	しょうゆ・みりん・酒 オイスター・ソース		
		はちみつパン ぎゅうにゅう チリビーンズ プロッコリーとコーンのサラダ	◇はちみつパン 牛乳 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		
10	水	ごもぐごはん ぎゅうにゅう あじのカレーたつたあげ ごまあえ	米・砂糖 牛乳 油	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	玉ねぎ・にんじん 大根・白菜・長ねぎ・枝豆	じいたけ・ごぼう・枝豆	じょうゆ・みりん・酒	
		アッブルシナモントースト 心ゆやさいのボトフ ヨーグルト	◇食パン・砂糖 牛乳 じゃがいも	バター			りんご	シナモン		
11	木	ごはん ぎゅうにゅう 心ゆやさいのボトフ ヨーグルト	米 牛乳 じゃがいも			にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん ぎゅうにゅう じしゃもフライ わさびあえ	米 牛乳 油	◇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		
12	金	ごはん ぎゅうにゅう じしゃもフライ わさびあえ やまがたいもに	米 牛乳 油	◇ししゃもフライ		にんじん	キャベツ	じょうゆ・わさび粉		
		ごはん ぎゅうにゅう じしゃもフライ わさびあえ やまがたいもに	米 牛乳 油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根・ごぼう 長ねぎ・しめじ	じょうゆ・酒・みりん		
15	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき もやしサラダ キムチスープ	米 牛乳 油	◇春巻き		にんじん・小松菜	もやし	酢・塩・こしょう		
		ごはん ぎゅうにゅう はるまき もやしサラダ キムチスープ	米 牛乳 油	豚肉・豆腐		にんじん・にら	白菜・えのきだけ・長ねぎ	じょうゆ・◇キムチの素・こしょう みりん・塩・中華だし		
16	火	くろパン ぎゅうにゅう はなやさいのシチュー ガーリックドレッシングサラダ みかん	◇黒パン 牛乳 じゃがいも・小麦粉 油							
		くろパン ぎゅうにゅう はなやさいのシチュー ガーリックドレッシングサラダ みかん	◇黒パン 牛乳 じゃがいも・小麦粉 油	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		
17	水	ごはん ぎゅうにゅう マー保ーだいこん パンサンスー	米 牛乳 砂糖・でんぶん	豚肉・豆腐 大豆・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん ぎゅうにゅう マー保ーだいこん パンサンスー	米 牛乳 砂糖・でんぶん	油・ごま油	ハム	にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・じょうゆ・からし		
18	木	ベーコンのトマトスパゲッティ みずなどツナのサラダ シュガーさつまいも	スパゲッティ 油	オリーブ油	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・ににく	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	
		ベーコンのトマトスパゲッティ みずなどツナのサラダ シュガーさつまいも	スパゲッティ 油	まぐろ油漬		水菜	大根・キャベツ	酢・塩・こしょう		
19	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに そくせきづけ ほうとう	米 牛乳 油	ごま油		にんじん	キャベツ・きゅうり	塩		
		ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに そくせきづけ ほうとう	米 牛乳 油	豚肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	酒・一味唐辛子		
22	月	チキンライス ぎゅうにゅう オムレツ こまつなどチーズのサラダ クリスマスデザート	米 牛乳 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		
		チキンライス ぎゅうにゅう オムレツ こまつなどチーズのサラダ クリスマスデザート	米 牛乳 油	◇オムレツ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
23	火	レーズンパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ペンネバジルソース まめとボテトのスープ	◇レーズンパン 牛乳 油							
		レーズンパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ペンネバジルソース まめとボテトのスープ	◇チキンナゲット 牛乳 油							

※ 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。

667
24.3
2.4

652
25.7
2.0

643
25.8
2.1

610
23.5
1.9

618
26.9
1.8

636
24.1
1.9

622
28.5
2.2

623
24.2
2.5

659
27.7
1.9



12月 献立予定表

ひたちなか市立 中学校
C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		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	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子		
2	火	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			ソテーオニオン	砂糖	ソース・ケチャップ		
3	水	クリトンサラダ		にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	◇クリトン	ノンエッグマヨネーズ 油	酢・こしょう	802 34.3 2.6	
		マセドアンスープ	ハム	にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
		ごはん				米				
		牛乳		牛乳						
4	木	切干大根入りビビンバ	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	822 38.2 2.8	
		わかめスープ	ペーパン・豆腐	わかめ	チングンサイ にんじん	えのきだけ・長ねぎ		中華だし・塩・こしょう		
		和風スパゲッティ	豚肉・ペーパン	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		
		ミニロールパン					◇ロールパン			
5	金	たらのあおさフライ	◇たらのあおさフライ				油		830 30.1 2.2	
		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						
6	木	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	808 31.1 2.0	
		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		
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
7	木	豚肉のスタミナ炒め	豚肉	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・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	820 31.1 2.8	
		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		
		はちみつパン				◇はちみつパン				
		牛乳		牛乳						
8	木	チリビーンズ	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	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	800 32.3 2.1	
		プロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	オリーブ油		
		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						
9	木	あじのカレー竜田揚げ	◇あじのカレー竜田揚げ				油		800 32.3 2.1	
		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		
		アッブルシナモントースト			りんご	◇食パン・砂糖	バター	シナモン		
		牛乳		牛乳						
10	木	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	800 32.3 2.1	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん				米				
		牛乳		牛乳						
11	木	ししゃもフライ	◇ししゃもフライ				油		837 30.4 2.4	
		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		
		山形いも煮	牛肉	にんじん	大根・ごぼう 長ねぎ・しめじ	さといも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		
		ごはん								
12	木	はるまき	◇春巻き				油		837 30.4 2.4	
		もやしサラダ		にんじん・小松菜	もやし		油	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		
		黒パン				◇黒パン				
13	木	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	コンソメ・塩・こしょう	850 35.4 2.4	
		カ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		油	しょうゆ・みりん		
		みかん			大根・ごぼう 長ねぎ・しめじ	さといも こんにゃく・砂糖				
		ごはん				米				
14	木	牛乳		牛乳					828 30.7 2.5	
		マーボー大根	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	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	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		
		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 トマト	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		
15	木	牛乳		牛乳					875 27.3 2.0	
		水菜とツナのサラダ	まぐろ油漬	水菜	大根・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
		シュガーサツまいも				さつまいも グラニュー糖	油	塩		
		ごはん				米				
16	木	いわしのしょうが煮	◇いわしのしょうが煮	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	塩	802 31.5 2.2	
		即席漬								
		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		
		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		
17	木	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		酢・塩・こしょう		
		クリスマスデザート				◇クリスマスデザート				
18	木	レーズンパン				◇レーズンパン			860 29.6 3.0	
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット	◇チキンナゲット							
		ペンネバジルソース			玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油 ◇バジルソース	塩・こしょう		
19	木	豆とポテトのスープ	ベーコン・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	802 31.5 2.2	

※ 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。