



## 12月 献立予定表



ひたちなか市立勝田第二中学校

B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	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	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	調味料他	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	パンネ	オリーブ油 ◇バジルソース	塩・こしょう		
2	火	豆とボテトのスープ	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		837 30.4 2.4	
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
		ししゃもフライ	◇ししゃもフライ			油				
		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		
3	水	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	808 31.1 2.0	
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
		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		
4	木	のっpei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	850 35.4 2.4	
		黒パン				◇黒パン				
		牛乳	牛乳							
		花野菜のシチュー	鶏肉	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		
5	金	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	800 32.3 2.1	
		みかん			みかん					
		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							
8	月	あじのカレー竜田揚げ	◇あじのカレー竜田揚げ						810 32.9 2.5	
		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		
		アッフ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							
9	火	冬野菜のボトフ	◇肉だんご・鶏肉	にんじん	玉ねぎ・大根・白菜	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	830 30.1 2.2	
		ヨーグルト	ヨーグルト							
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
10	水	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	802 34.3 2.6	
		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								
		牛乳	牛乳							
11	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	ベーコン・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・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		
		ミニロールパン					◇ロールパン			
12	金	たらのあおさフライ	◇たらのあおさフライ						828 30.7 2.5	
		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							
15	月	マー婆ー大根	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	828 30.2 3.3	
		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		
		ミルクパン				◇ミルクパン				
		牛乳	牛乳							
16	火	ハンバーグトマトオニオングソース	◇ハンバーグ		ソテーオニオン	砂糖		ソース・ケチャップ	875 27.3 2.0	
		クルトンサラダ		にんじん	キャベツ・きゅうり どうもろこし	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ 油	酢・こしょう		
		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				
17	水	はるまき	◇春巻き					油	853 33.9 2.2	
		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		
		さばの白ごま焼き	さばー塩							
18	木	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	820 31.1 2.8	
		厚揚げと白菜のみぞ汁	厚揚げ・みぞ	にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ					
		はちみつパン				◇はちみつパン				
		牛乳	牛乳							
19	金	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	806 29.4 2.3	
		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	酢・塩・こしょう		
		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		
		オムレツ	◇オムレツ							
22	月	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	802 31.5 2.2	
		クリスマスマスティート				◇クリスマスマスティート				
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
23	火	いわしのしょうが煮	◇いわしのしょうが煮						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・みぞ	かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	ほうとう		酒・一味唐辛子		
		ペーパンのトマトスパゲッティ	ペーパン・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	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	
		牛乳		牛乳						
		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		
		シュガーフルーム				さつまいも	油	塩		

※ 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。