Aブロック（小学校）

１２月　献立予定表

ひたちなか市立東石川小学校

日	曜	献立名	おもな食品 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（%） 食塩（g）
1	水	ごはん	米				658 16 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とうふのちゅうかに	油　砂糖　ごま油　でんぷん	豆腐　豚肉	しょうが　長ねぎ　玉ねぎ　にんじん　チンゲンサイ　きくらげ	酒　しょうゆ　オイスターソース	
		バンサンスー	春雨　油　砂糖　ごま油	鶏肉	キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん　小松菜	酢　しょうゆ　からし	
2	木	ツナトースト	小麦粉　マーガリン　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	脱脂粉乳　まぐろ油漬　チーズ	玉ねぎ　エリンギ　とうもろこし　パセリ	塩　こしょう	616 19 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とりにくとやさいのスープに	じゃがいも	鶏肉 うずら卵	キャベツ　小松菜　にんじん　セロリ	塩　こしょう　チキンガラスープ	
		りんごゼリー	水あめ　砂糖		果汁（りんご）		
3	金	ごはん	米				690 15 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		こんさいチキン	でんぷん　さつまいも　油　砂糖　ごま	鶏肉	ごぼう　にんじん　枝豆	しょうゆ　酒　みりん	
		みそあじキャベツスープ		フランクフルト　みそ	キャベツ　切干大根　にんじん　小松菜	しょうゆ　コンソメ	
6	月	ジャンバラヤ	米　油　バター	鶏肉　フランクフルト　チーズ	にんじん　玉ねぎ　エリンギ　とうもろこし　ピーマン　にんにく　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう　パプリカ　チリパウダー	648 14 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ししゃもフライ🐟	パン粉　小麦粉　でんぷん　油	ししゃも		塩	
		レモンドレッシングサラダ	油　砂糖		キャベツ　小松菜　にんじん　果汁（レモン）	塩	
7	火	まるパン	小麦粉　マーガリン　砂糖	脱脂粉乳		塩	601 16 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ハンバーグドミグラスソース	パン粉　でんぷん	鶏肉　豚肉	玉ねぎ　トマト	塩　ドミグラソース　ソース　ワイン	
		こふきいも	じゃがいも			塩　こしょう	
		むぎいりやさいスープ	麦　オリーブ油	ベーコン	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　小松菜　セロリ	チキンガラスープ　コンソメ　しょうゆ　塩　こしょう	
8	水	ごはん	米				616 15 1.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ぶたにくとあつあげのみそいため	油　砂糖　でんぷん	豚肉　厚揚げ　みそ	こんにゃく　玉ねぎ　キャベツ　にんじん　しょうが	酒　みりん　しょうゆ　豆板醤	
		こんぶあえ		昆布	小松菜　にんじん　大根　もやし	塩　しょうゆ	
9	木	はちみつパン	小麦粉　マーガリン　砂糖　はちみつ	脱脂粉乳		塩	651 16 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		にこちゃんフライ🐟	小麦粉　パン粉　油	エイ	パセリ　しょうが	塩	
		れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ　砂糖　ごま	大豆	れんこん　にんじん　キャベツ	酢　しょうゆ	
		マセドアンスープ	じゃがいも　オリーブ油	ウインナー	大根　にんじん　玉ねぎ　小松菜	チキンガラスープ　塩　こしょう　一味唐辛子	
10	金	ごはん	米				653 13 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ポークカレー	じゃがいも　油	豚肉　乳	にんじん　玉ねぎ　グリンピース　にんにく　しょうが　トマト	カレールウ　ソース　チャツネ	
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	まぐろ油漬　寒天	キャベツ　きゅうり　にんじん　小松菜	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
13	月	ごはん	米				682 14 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ローズポークのメンチカツ	パン粉　でんぷん　小麦粉　米粉　油	豚肉	玉ねぎ　キャベツ	塩　みりん　ケチャップ　こしょう	
		しらすあえ🐟	ごま油　砂糖	しらす干し	小松菜　キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢	
		さつまじる	さつまいも	鶏肉　豆腐　みそ	にんじん　長ねぎ　大根　こんにゃく		
14	火	ごはん	米				673 17 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		すきやき	ふ　油　砂糖	豚肉　厚揚げ　うずら卵	にんじん　白菜　長ねぎ　しらたき　えのきたけ　しいたけ	しょうゆ　酒	
		そくせきづけ			キャベツ　小松菜　にんじん　しょうが	塩　しょうゆ	
		なっとう	砂糖　水あめ	納豆		しょうゆ　塩　酢　マスタード	
15	水	ごはん	米				648 13 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		なかみなとさんさんまのかばやき🐟	でんぷん　油　砂糖	さんま		しょうゆ　酒　みりん	
		おひたし			白菜　もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ	
		みそけんちんじる	里芋　油	豆腐　油揚げ　みそ	こんにゃく　にんじん　ごぼう　長ねぎ　大根	酒	
16	木	くろパン	小麦粉　マーガリン　砂糖　黒砂糖	脱脂粉乳		塩	634 17 1.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		はくさいのクリームに	じゃがいも　油　バター　小麦粉	鶏肉　大豆　白いんげん豆　牛乳	玉ねぎ　白菜　にんじん	塩　こしょう　チキンガラスープ	
		ほうれんそうとツナのサラダ	ごま油　砂糖	まぐろ油漬	ほうれん草　キャベツ　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
17	金	ごはん	米				663 18 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ぶりのゆうあんやき🐟	砂糖　水あめ　でんぷん	ぶり	しょうが　ゆず	しょうゆ　みりん　塩	
		いそかあえ		のり	ほうれん草　もやし　にんじん	しょうゆ　塩	
		ほうとう	小麦粉	鶏肉　油揚げ　みそ	かぼちゃ　大根　白菜　長ねぎ　しいたけ	塩　酒　みりん　一味唐辛子	
20	月	コッペパン　チョコクリーム	小麦粉　マーガリン　砂糖　チョコクリーム	脱脂粉乳		塩	667 17 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さけのムニエル🐟	小麦粉　油　バター	さけ	果汁（レモン）	塩　こしょう	
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ　油	チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
		にくだんごスープ	豚脂　パン粉　でんぷん　砂糖　油　春雨	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　しいたけ　小松菜	塩　チキンガラスープ　しょうゆ　こしょう	
21	火	きのこスパゲッティ	スパゲッティ　油　バター	鶏肉　ゼラチン	にんにく　玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　しめじ　エリンギ　小松菜	ワイン　コンソメ　しょうゆ	624 18 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		コロッケ	じゃがいも　砂糖　パン粉　小麦粉　でんぷん　油		にんじん　グリンピース　玉ねぎ	こしょう　塩	
		かいそうサラダ	油　ごま	海藻　ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
22	水	さつまいもごはん	米　さつまいも　油　砂糖	油揚げ　高野豆腐	小松菜	しょうゆ　酒　みりん	684 14 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		みだくさんじる		鶏肉　豆腐　昆布　みそ	にんじん　大根　しめじ　こんにゃく		
		くだもの			みかん		
23	木	ミニミルクパン　ぎゅうにゅう	小麦粉　マーガリン　砂糖　粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳　牛乳		塩	648 17 2.4
		ローストチキン	砂糖	鶏肉	しょうが　にんにく	ワイン　しょうゆ　みりん　こしょう　パプリカ　塩	
		オニオンドレッシングサラダ	油　オリーブ油	まぐろ水煮	キャベツ　小松菜　にんじん　にんにく　玉ねぎ	しょうゆ　みりん	
		コーンポタージュ	油　バター　米粉　生クリーム	ハム　牛乳	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん　パセリ	塩　チキンガラスープ　コンソメ　こしょう	
		クリスマスデザート	砂糖　米粉　油	豆乳　白いんげん豆	いちご		

※　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。