



12月 献立予定表



日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
			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	
1 金		レーズンパン	◇レーズンパン				
		きゅうにゅう		牛乳			
		チリビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 フランクフルト ◇ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ コンソメ こしょう ソース 一味唐辛子 チリパウダー	625
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天 まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	16 2.3
4 月		ごはん	米				
		きゅうにゅう		牛乳			
		なっとう		◇納豆			
		れんこんきんぴら	こんにゃく 油 砂糖	豚肉	れんこん ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	15 1.9
		みだくさんじる	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 白菜 大根 小松菜 長ねぎ		
5 火		チャーハン	米 油	ハム ◇炒り卵	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
		きゅうにゅう		牛乳			
		あげようざ	油	◇ローズポークきょうざ			
		ちゅうかあえ	ごま油 砂糖		もやし キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢	606 14 2.3
6 水		はちみつパン	◇はちみつパン				
		きゅうにゅう		牛乳			
		はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 白いんげん豆 牛乳	白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう	632 15 2.1
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	もやし キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	
7 木		ごはん	米				
		きゅうにゅう		牛乳			
		いばらきけんさんあつやきたまご		◇茨城県産厚焼き玉子			
		ちんげん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	15 1.8
		だいこんとぶたにくのいために	こんにゃく 油 砂糖	豚肉	大根 にんじん 玉ねぎ しょうが	しょうゆ	
8 金		くろパン	◇黒パン				
		きゅうにゅう		牛乳			
		こめこのフライドチキン	米粉 でんぶん 油	鶏肉		ワイン 塩 ガーリックパウダー こしょう	
		コールスローサラダ	油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	609 18 1.7
		ミネストローネ	じゃがいも 油	ワインナー 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
11 月		ごはん	米				
		きゅうにゅう		牛乳			
		いばらき さばたつたあげ	いばらき 美味しお 献立	◇さばたつたあげ			
		おかかあえ		糸かまぼこ かつお節	キャベツ にんじん 小松菜	しょうゆ	653 16 1.7
		もやしたっぷりごまみそしる	ごまごま油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根		
12 火		ごはん	米				
		きゅうにゅう		牛乳			
		どうふのちゅううかに	油 砂糖 ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	619 17 1.7
		キャベツのナムル	ごま油 ごま		小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ こしょう	
13 水		アップルトースト	◇食パン 砂糖 バター		りんご		
		きゅうにゅう		牛乳			
		ボトル	じゃがいも	◇肉団子	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 セロリ	コンソメ 塩 こしょう	603 15 2.1
14 木		はごたえひじきごはん	米 こんにゃく ごま 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 切干大根 ◇たくあん	酒 しょうゆ みりん	
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あじフライ	油	◇あじフライ			
		もやしのしょうがあえ			キャベツ 小松菜 にんじん もやし しょうが	しょうゆ	626 17 1.9
15 金		ミルクパン ぎゅうにゅう	◇ミルクパン	牛乳			
		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	
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう	683 16 2.5
		キャロットポタージュ	油 米粉	白いんげん豆 鶏肉 豆乳	にんじん とうもろこし 玉ねぎ バセリ	コンソメ 塩 こしょう	
		クリスマスデザート	◇クリスマスカップデザート				
18 月		ごはん	米				
		きゅうにゅう		牛乳			
		だいすとさつまいものあまからあげ	さつまいも 油 砂糖	大豆 無油		しょうゆ	
		みぞれじる	こんにゃく でんぶん	鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 白菜 にんじん 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん	645 15 1.8
		あじつけのり		味付けのり			
19 火		ごはん	米				
		きゅうにゅう		牛乳			
		ぶりのゆうあんやき		◇ぶりの幽庵焼き			
		いそかあえ		のり	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ	639 18 1.7
		ほうとう	◇うどん	鶏肉 油揚げ みそ	かぼちゃ 白菜 大根 長ねぎ	酒 一味唐辛子	
20 水		ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ 油 ◇バジルソース	鶏肉 塵天	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく	コンソメ こしょう ワイン	
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		コロッケ	◇コロッケ 油				
		ブロッコリーのサラダ	油		ブロッコリー とうもろこし キャベツ	酢 塩 こしょう	593 17 2.1
21 木		ごはん	米				
		きゅうにゅう		牛乳			
		こんさいカレー	じゃがいも 油	豚肉	れんこん ごぼう 玉ねぎ にんじん	カレールウ ウスター	637 14 1.8
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	

※ 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。 ※ 令和4年度より、加工食品には◇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。

※ 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(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。