

日 曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	おもな食品			調味料・その他	後期課程用 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩相当量 (g)	
					赤 【体をつくるものになる】	緑 【体の調子を整える】	黄 【エネルギーのもとになる】			
1 木	米粉のクリームスパゲッティ	おわん	🍴	🐟	鶏肉 フランクフルト 牛乳 チーズ セラチン	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	スパゲティ 油 米粉 パター	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	728 20 2.5	
	牛乳	牛乳								
	白身魚のレモンフライ	お皿			◇白身魚のレモンフライ (ホキ)		油			
	海藻サラダ	お皿			海藻	キャベツ きゅうり にんじん	油 ごま	酢 塩 こしょう しょうゆ		
2 金	ごはん		🍴		牛乳			米	801 14 2.3	
	牛乳	牛乳								
	和風ハンバーグみぞれソース	お皿			◇豆腐ハンバーグ	大根	砂糖	みりん しょうゆ		
	しいたけと小松菜のんにく炒め	お皿				キャベツ 小松菜 にんじん にんにく しいたけ	油	塩		
5 月	かきたま汁	おわん	🍴		鶏卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ たら きのこ しいたけ	ふ でんぷん	塩 しょうゆ	775 16 2.1	
	ごはん	牛乳			牛乳					
	納豆	納豆			◇納豆					
	大根と豚肉の炒め煮	おわん			豚肉	大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく しょうが	油 砂糖 さといも	しょうゆ		
6 火	チンゲンサイの酢じょうゆあえ	お皿	🍴			チンゲンサイ にんじん キャベツ		酢 しょうゆ	811 16 2.9	
	ミルクパン	牛乳			牛乳			◇ミルクパン		
	牛乳	牛乳								
	ポークビーンズ	おわん			豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく	じゃがいも 油 砂糖	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ		
7 水	たこのマスタードドレッシングサラダ	お皿	🍴		たこ	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	油 オリーブ油	酢 マスタード しょうゆ 塩 こしょう	777 17 2.1	
	ごはん	牛乳			牛乳					
	牛乳	牛乳								
	さばの塩焼き	お皿			さば					塩
8 木	おひたし	お皿	🍴			小松菜 もやし にんじん		しょうゆ	821 14 2.1	
	豚汁	おわん			豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	さといも ごま油			
	お赤飯	おわん			小豆			もち米 黒ごま		塩
	牛乳	牛乳			牛乳					
9 金	揚げごぼう	お皿	🍴		◇ローズポークぎょうざ		油		790 15 1.8	
	豚肉と野菜の炒め物	お皿				キャベツ 小松菜 にんじん 長ねぎ	ごま油 片栗粉	しょうゆ こしょう 酒 中華だし		
	みかん	みかん								
	ごはん	牛乳			牛乳					
12 月	すきやき	おわん	🍴		豚肉 豆腐 油揚げ			酒 しょうゆ	824 15 2.1	
	からしあえ	お皿				キャベツ 小松菜 にんじん		しょうゆ からし		
	ごはん	牛乳			牛乳					
	牛乳	牛乳								
13 火	四川風マーボー豆腐	おわん	🍴		豆腐 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	油 砂糖 でんぷん ラー油	豆板醤 甜麺醤 豆豉 しょうゆ オイスターソース 花椒	789 16 2.7	
	中華サラダ	お皿				にんじん キャベツ 小松菜	春雨 ごま 油 ごま油 ラー油 砂糖	しょうゆ 酢 塩		
	みかんゼリー	みかんゼリー								
	牛乳	牛乳			牛乳					
14 水	オムレツ	お皿	🍴		◇オムレツ				786 13 2.4	
	もやしサラダ	お皿			ハム	もやし にんじん 小松菜	油 砂糖	酢 しょうゆ 塩		
	根菜のチャウダー	おわん			鶏肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ さといも れんこん セロリ にんにく	さつまいも 油 米粉	塩 こしょう コンソメ		
	ごはん	牛乳			牛乳					
15 木	白菜と厚揚げの中煮	おわん	🍴		豚肉 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ チンゲンサイ しょうが	油 砂糖 でんぷん	中華だし しょうゆ 酒 塩 オイスターソース	761 14 3.2	
	鶏肉と野菜のねぎだれあえ	お皿			鶏肉	キャベツ にんじん もやし にんにく 長ねぎ	ごま油 油 砂糖	塩 こしょう しょうゆ		
	アップルシナモントースト	ナブキン				りんご		◇食パン 砂糖 パター		シナモン
	牛乳	牛乳			牛乳					
16 金	ポトフ	おわん	🍴		◇肉団子	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 セロリ	さつまいも	コンソメ チキンガラスープ 塩 こしょう	808 13 2.2	
	牛乳	牛乳			牛乳					
	コーンサラダ	お皿			まぐろ油漬	とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	油	酢 塩 こしょう		
	ごはん	牛乳			牛乳					
19 月	ポークカレー	おわん	🍴		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	じゃがいも 油	カレーパウダー ソース ◇チャツネ	798 16 2.9	
	寒天入りヘルシーサラダ	お皿			まぐろ水煮 寒天	キャベツ にんじん 小松菜	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト								
	ごはん	牛乳			牛乳					
20 火	コッペパン いちごジャム	お皿	🍴		◇コッペパン			◇コッペパン ◇いちごジャム	847 17 1.8	
	牛乳	牛乳			牛乳					
	鶏肉とほうれん草のクリーム煮	おわん			鶏肉 ウインナー 牛乳 白いんげん豆	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しめじ	さつまいも 油 米粉	コンソメ 塩 こしょう		
	こんにゃくサラダ	お皿				こんにゃく キャベツ もやし にんじん	ごま 油 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ 塩		
21 水	ごはん	牛乳	🍴		牛乳			米	847 17 1.8	
	牛乳	牛乳			牛乳					
	ふりの幽庵焼き	お皿			◇ふりの幽庵焼き	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	ごま	酢 しょうゆ		
	ごま酢あえ	お皿								
22 木	ほうとう	おわん	🍴		鶏肉 油揚げ みそ	かぼちゃ 白菜 大根 しいたけ 長ねぎ	ほうとう	酒 一味唐辛子	798 18 3.2	
	はちみつパン 発酵乳	◇発酵乳						◇はちみつパン		
	牛乳	牛乳			牛乳					
	ロースチキン	お皿			鶏肉	しょうが にんにく	砂糖	ワイン しょうゆ みりん こしょう ハブリカ 塩		
22 木	コールスローサラダ	お皿	🍴		チーズ	キャベツ とうもろこし にんじん 赤ピーマン	ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	酢 塩 こしょう	798 18 3.2	
	マゼドアンスープ	おわん			ハム	大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 エリンギ	じゃがいも 油	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子		
	お楽しみクリスマスデザート	◇クリスマスデザート								
	牛乳	牛乳			牛乳					

\*選挙管理委員会からのお知らせ\* 12月11日(日)は茨城県議会議員一般選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!

※ 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。  
 ※ 栄養価は前期課程の3・4年生値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供します。  
 ※ おはし・スプーン・フォークは学校で提供します。  
 ※ 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、ウインナーは乳・卵抜き等のアレルギー対応品を使用しています。  
 ※ ひたちなか市産の食品は、太字 にしています。  
 ※ 茨城県民は食塩摂取量が多く、高血圧等が原因の生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いです。予防のために、学校給食でも「いばらき美味(おいしお)しお」として減塩を推進しています。

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のマークをつけてお知らせしています。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

基準栄養  
850  
19~35  
3.0未満

地元産 米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡:黒澤仁一さん) 小松菜(那珂市本米崎:大部 正義さん) さつまいも(JA) さといも【八つ頭】白菜(福田:砂川 彰さん) さくらだご(殿山:高橋水産)