



12月分 給食献立予定表

R2.11.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こんだて名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めい も 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ	
1 火	パンパン きゅうにゅう たれつきにくだんご② ビーンズサラダ ニョッキのクリームスープ	646 26.7 25.3 2.5	にくだんご だいす ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ パイン	パン ニョッキ (じゃがいも) ルウ	ごま ドレッシング サラダあぶら	
2 水	むぎごはん きゅうにゅう はるまき にらともやしのおひたし ちゃんこじる	627 20.2 21.0 1.7	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ えび(×0.5)	ぎゅうにゅう	にら にんじん はくさい ニンニク	もやし ねぎ だいこん しょうが	こめ おおむぎ はるまきのかわ	ごま サラダあぶら	
3 木	【那珂川町産とちぎ和牛献立】 コッペパン とちおとめジャム きゅうにゅう プレーンオムレツ ごちそうビーフシチュー フルーツゼリーあえ	714 25.7 28.7 2.9	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ いちご もも パイン みかん	パン ジャム ゼリー ルウ	サラダあぶら	
4 金	ごはん きゅうにゅう なつとう はるさめサラダ ぶたにくとだいこんのもの	631 25.9 19.9 2.0	なつとう ハム ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん しょうが こんにゃく	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら	
7 月	ごはん きゅうにゅう ハムステーキ キャベツのこんぶあえ どさんこじる	629 25.3 20.7 2.7	ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しょうが コーン もやし	ニンニク りんご ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら バター	
8 火	はちみつパン きゅうにゅう しろみさかなフライ・ ちゅうのうソース チーズサラダ きのことこまつなのわふうスパゲティ	615 26.2 20.2 2.9	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな しいたけ しめじ たまねぎ	キャベツ きゅうり コーン ニンニク	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	
9 水	むぎごはん きゅうにゅう ちゅうかふうたまごやき チンジャオロース キムチスープ	600 24.5 19.6 1.8	たまご ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら はくさい	だけのこ しいたけ しょうが ねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら	
10 木	セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナー・ ポイルキャベツ) ケチャップ ぎゅうにゅう クリームシチュー	595 24.4 25.6 2.5	ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しろいんげんまめ	パン じゃがいも ルウ	マーガリン	
11 金	【小川小学校6年生作成リクエスト献立】 わかめごはん きゅうにゅう とりからあげ② ブロッコリーとツナのあえもの とんじる レモンタルト	783 25.3 30.7 2.9	とりにく まぐろツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	コーン じゃがいも だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう じゃがいも タルト	サラダあぶら ごまあぶら	
14 月	セルフまぜごはん(ごはん・まぜごはんのぐ) ぎゅうにゅう さばぶんかほし すいとんじる	621 25.7 18.0 2.1	とりにく あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん はくさい	こめ さとう すいとん じゃがいも	サラダあぶら	
15 火	くろパン きゅうにゅう いかてんぷら やさしいサラダ にこみうどん	602 23.1 22.1 2.7	いか とりにく あぶらあげ ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ きゅうり コーン ねぎ	パン うどん	サラダあぶら ごま ドレッシング	
16 水	むぎごはん きゅうにゅう ポークカレー だいこんサラダ ベビーチーズ	677 22.5 22.5 2.7	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ニンニク	だいこん きゅうり しょうが りんご	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ	ごま ドレッシング サラダあぶら	
17 木	しょくパン フルーツクリーム ぎゅうにゅう とりにくこうみやき やさしいポトフ	633 27.3 26.8 1.9	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	みかん もも パイン だいこん たまねぎ	パン じゃがいも	サラダあぶら	
18 金	【小川中学校1年生作成リクエスト献立】 ごはん きゅうにゅう ポークしゅうまい ナムル マーボーどうふ みかんゼリー	673 29.0 21.7 3.0	しゅうまい とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう たまねぎ	もやし ねぎ しょうが ニンニク みかん	こめ でんぶん ゼリー	ごま ドレッシング サラダあぶら ごまあぶら	
21 月	ごはん きゅうにゅう ミートかぼちゃフライ・ちゅうのうソース ツナとわかめのサラダ けんちんじる	613 20.3 19.8 2.0	ぶたにく まぐろツナ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こんにゃく	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ さといも	サラダあぶら	
22 火	【セレクトデザート】 ミルクパン きゅうにゅう もみのきハンバーグ マカロニサラダ やさいスープ セレクトデザート	630 23.6 25.0 2.9	ハンバーグ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ サラダあぶら	
23 水	むぎごはん きゅうにゅう さんまみぞれに ごまあえ じゃがいもそばろに	667 24.5 19.9 2.2	さんま ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま サラダあぶら	
24 木	スラッピーショー(ドッグパン・ミートソース) ぎゅうにゅう つぶコーンスープ とうにゅうプリンいちごあえ	613 25.3 20.5 2.5	ぶたにく だいすミート ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しろいんげんまめ	パン さとう じゃがいも ルウ	サラダあぶら マーガリン	
25 金	だい2がつきしゅうぎょうしき ~きゅうしょくはありません~								

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★12月の平均栄養量 エネルギー642kcal たんぱく質24.7g 脂質22.6g 塩分2.4g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、キャベツ、にら、にんじん、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、しいたけ

