



12月分 給食献立予定表

R2.11.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	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 牛乳 たれ付き肉団子② ビーンズサラダ ニョッキのクリームスープ	797 31.2 29.0 3.1	肉団子 大豆 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 パイン	パン ニョッキ (じゃがいも) ルウ	ごま ドレッシング サラダ油	
2 水	麦ごはん 牛乳 春巻き にらともやしのおひたし ちゃんこ汁	765 23.7 22.5 2.0	豚肉 さつまいも 油揚げ えび (XO醤)	牛乳	にら にんじん	もやし 大根 白菜 ねぎ ニンニク 生姜	米 大麦 春巻きの皮	ごま サラダ油	
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 牛乳 プレーンオムレツ ごちそうビーフシチュー フルーツゼリー和え	868 31.0 32.8 3.6	牛肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ いちご 桃 パイン みかん	パン ジャム ゼリー ルウ	サラダ油	
4 金	ごはん 牛乳 納豆 春雨サラダ 豚肉と大根の煮物	776 29.8 22.0 2.4	納豆 ハム 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 生姜 こんにゃく	米 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油	
7 月	ごはん 牛乳 ハムステーキ キャベツの昆布和え どさんこ汁	761 28.5 22.0 2.9	ハム 豚肉 味噌	牛乳 昆布	にんじん コーン もやし	ニンニク 生姜 りんご ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	
8 火	はちみつパン 牛乳 白身魚フライ・中濃ソース チーズサラダ きのこと小松菜の和風スパゲティ	761 31.6 23.5 3.6	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜	キャベツ きゅうり コーン 椎茸 しめじ 玉ねぎ ニンニク	パン スパゲティ	サラダ油 ドレッシング	
9 水	麦ごはん 牛乳 中華風卵焼き チンジャオロース キムチスープ	759 29.5 22.5 2.1	卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん にら	たけのこ 椎茸 生姜 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	サラダ油	
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&マスタード 牛乳 クリームシチュー	817 33.0 36.9 3.5	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	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 牛乳 鶏唐揚げ③ ブロッコリーとツナの和え物 豚汁	882 30.7 33.1 3.5	鶏肉 まぐろツナ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	コーン 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	
14 月	セルフ混ぜごはん (ごはん・混ぜごはんの具) 牛乳 さば文化干し すいとん汁	785 31.2 20.7 2.5	鶏肉 油揚げ さば 味噌	牛乳	にんじん	椎茸 ごぼう 大根 白菜	米 砂糖 すいとん じゃがいも	サラダ油	
15 火	黒パン 牛乳 いか天ぷら 野菜サラダ 煮込みうどん	765 28.3 26.1 3.4	いか 鶏肉 油揚げ ナルト	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう キャベツ きゅうり コーン ねぎ	パン うどん	サラダ油 ごま ドレッシング	
16 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大根サラダ ベビーチーズ	846 26.5 25.2 3.2	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	大根 きゅうり ニンニク 生姜 りんご	米 大麦 じゃがいも ルウ	ごま ドレッシング サラダ油	
17 木	食パン フルーツクリーム 牛乳 鶏肉香味焼き 野菜のポトフ	790 33.4 31.5 2.5	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	みかん 桃 パイン 大根 玉ねぎ	パン じゃがいも	サラダ油	
18 金	【小川中学校1年生作成リクエスト献立】 ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② ナムル マーボー豆腐 みかんゼリー	810 32.9 23.7 2.4	しゅうまい 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし ねぎ 生姜 ニンニク 玉ねぎ みかん	米 でん粉 ゼリー	ごま ドレッシング サラダ油 ごま油	
21 月	ごはん 牛乳 ミートかぼちゃフライ・中濃ソース ツナとわかめのサラダ けんちん汁	800 24.9 24.1 2.4	豚肉 まぐろツナ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 さといも	サラダ油	
22 火	【セレクトデザート】 ミルクパン 牛乳 もみの木ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ セレクトデザート	807 30.4 30.9 3.7	ハンバーグ ハム ベーコン	牛乳	にんじん	トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	
23 水	麦ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 ごま和え じゃがいもそぼろ煮	844 29.7 23.0 2.7	さんま 豚肉 さつまいも	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 もやし 玉ねぎ 枝豆	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	
24 木	スラッピージョー (ドッグパン・ミートソース) 牛乳 粒コーンスープ 豆乳プリンいちご和え	769 31.1 24.2 3.3	豚肉 大豆ミート ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン 白いんげん豆	パン 砂糖 じゃがいも ルウ	サラダ油 マーガリン	
25 金	第2学期終業式 ~給食はありません~								

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
★12月の平均栄養量 エネルギー800kcal たんぱく質29.8g 脂質26.3g 塩分2.9g
※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・・・米、キャベツ、にら、にんじん、ねぎ、白菜、ブロッコリー、椎茸

