



12月 給食献立予定表

R7.11.21発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よう び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳米穀類含む
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂	
まいにち		ぎゅうにゅう キムたくごはん ごはん キムたくのぐ		ぎゅうにゅう			こめ		
1	月	アジカツ ぎょうざスープ	ぶたにく アジ タラ ぶたにく とりにく		にんじん こまつな	はくさい だいこん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが	パンこ さとう かたくりこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら あぶら	765 26.9 21.8 3.8
2	火	シュガートースト ミートボールブラウンシチュー れんこんとひじきのサラダ		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン あぶら	855 27.1 33.9 4.0
3	水	かぼちゃプリン むぎごはん ポークシューマイ② もやしのナムル まーぼーどうふ	ぶたにく ぶたにく とうふ ぶたにく			たまねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ ニンニク しょうが	さとう みずあめ こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	ショートニング あぶら ごま ごまあぶら	827 35.9 26.0 2.4
4	木	けんさんこむぎナン キーマカレー アンサンブルエッグ はなやさいサラダ	ぶたにく だいずミート たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ブロッコリー	たまねぎ ニンニク しょうが たまねぎ カリフラワー コーン	かたくりこ こむぎこ さとう ルウ じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら ドレッシング ごま	756 32.9 30.2 2.3
5	金	ごもくごはん ごはん ごもくごはんのぐ きんぴらいりつくね とうにゅうごまじる	とりにく あぶらあげ とりにく とうふ なまあげ とうにゅう		にんじん にんじん にんじん	かんぴょう しいたけ たまねぎ ごぼう しょうが だいこん キャベツ ねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごま ごま	798 30.3 25.7 2.8
8	月	ごはん いわしおかかに ほうれんそうサラダ ぶたにくとだいこんのもの	いわし（かつおぶし） ハム ぶたにく うずらたまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ さとう	ドレッシング あぶら	776 30.4 25.6 2.4
9	火	コロッケパン ミルクまるパン ぶたにくコロッケ・ちゅうのうソース ハムのマリネ ミネストローネスープ	ぶたにく ソフトサラミ だいず ベーコン	だっしふんにゅう		たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ さとう マカロニ さとう	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	852 30.4 32.1 3.7
10	水	ねぎしおぶたどん むぎごはん ねぎしおぶたいため チョレギふうサラダ さつまいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ	わかめ のり	にんじん	もやし ねぎ ニンニク レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ おおむぎ かたくりこ さつまいも	ごまあぶら ごま ドレッシング	777 27.6 22.2 2.7
11	木	【那珂川町産とちぎ和牛献立】 はちみつパン トマトミートオムレツ かいそうサラダ ごちそうビーフシチュー		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう はちみつ かたくりこ	ショートニング あぶら ドレッシング	883 35.0 32.9 4.9
12	金	【馬頭東小学校リクエスト献立】 わかめごはん カップグラタン のりすあえ わかめのかきたまじる レモンタルト	とうにゅう だいすこ まぐろツナ たまご とうふ たまご	わかめ のり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ コーン おから しいたけ レモン	こめ じゃがいも こめこ かたくりこ こむぎこ さとう みずあめ れんにゅう	ショートニング あぶら ごま マーガリン	899 25.5 32.9 3.6
15	月	ごはん とうふハンバーグてりやきソースかけ きりぼしだいこんのサラダ まきがりじる	とうふ とりにく ぶたにく ぶたにく とりにく なんと		にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ えだまめ コーン だいこん しめじ ねぎ しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ さとう	ドレッシング ごま あぶら	799 29.4 23.4 3.4
16	火	スパゲティミートソース スパゲティ ミートソース シーザーサラダ フルーツゼリーあえ	ぶたにく ハム チーズ		にんじん ビーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ ニンニク キャベツ きゅうり みかん もも パイン いちご	スパゲティ ルウ みずあめ さとう	あぶら ドレッシング	801 30.4 23.1 3.7
17	水	むぎごはん ぎょうざのあますあんかけ② じゃがいもそばろに はるさめスープ	とりにく ぶたにく とりにく とりにく		にら にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ニンニク しょうが たまねぎ えだまめ だけのこ しょうが	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	860 26.3 4.3 2.8
18	木	コッパパン みかんジャム とりにくこうみやき ごぼうサラダ やきそば		だっしふんにゅう		みかん しょうが ニンニク ごぼう きゅうり コーン キャベツ	こむぎこ さとう みずあめ さとう やきそばめん	ショートニング ごまあぶら ノンエッグマヨ ごま あぶら	872 36.1 29.3 3.6
19	金	【馬頭中学校1-2作成献立】 ごはん さばみそに ブロッコリーとツナのあえもの ピリからとんじる	さば まぐろツナ ぶたにく		ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン だいこん ごぼう しょうが ねぎ ニンニク こんにゃく	こめ さとう こめこ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら マーガリン	869 32.2 30.2 2.4
22	月	ヨーグルト ごはん かぼちゃひきにくフライ ちくわのサラダ いもにじる		ヨーグルト			こめ パンこ さとう かたくりこ		784 24.8 23.2 2.3
23	火	【デザートセレクト】 こくとうパン チキンナゲット② グリーンサラダ クリームシチュー クリスマスキャップ クレープ（カスタードふう） アセロラミルク		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう こくとう パンこ かたくりこ さとう こむぎこ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ いちご アセロラ	ショートニング あぶら ドレッシング マーガリン あぶら あぶら	599 22.9 20.6 2.7
24	水	むぎごはん もみのきハンバーグわふうソースかけ しゅんぎくのツナマヨあえ こうやどうふのいなかじる	とりにく ぶたにく まぐろツナ こうやどうふ ぶたにく		トマト しゅんぎく ほうれんそう にんじん	たまねぎ ニンニク しょうが キャベツ たまねぎ はくさい しょうが	こめ おおむぎ かたくりこ さとう		785 29.5 25.6 2.5
25	木	だい2がっき 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648kcal たんぱく質24.4g 脂質22.8g 塩分2.5g
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、しゅんぎく、ねぎ、はくさい、しいたけ、ぎゅうにく、ぶたにく（いちぶ）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。