



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	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。)						エネルギーになる たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
		からだをつくる 1群	からだのちようしをととのえる 2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		ぎゅうにゅう					
1月	キムたくごはん ごはん キムたくのぐ	ふたにく アシタラ ふたにく とりにく			はくさい たいこん たまねぎ しいだけ もやし キャベツ ねぎ ショウガ	こめ パンこ さとう かたくりこ こむぎこ さとう	こまあぶら こま あぶら あぶら	765 26.9 21.8 3.8
	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 かぼちゃプリン	だっしふんにゅう とりにく ふたにく ハム とうにゅう	にんじん トマト ひじき かぼちゃ	たまねぎ ニンニク ブルーン れんこん キャベツ コーン えだまめ	じゃがいも ルウ パンこ さとう	ショートニング マーガリン ドレッシング こま	855 27.1 33.9 4.0	
	むぎこはん ポークシューマイ② もやしのナムル まーぼーどうふ	ふたにく ふたにく とうふ ふたにく	にんじん にんじん にら	たまねぎ ショウガ もやし キュウリ ねぎ ニンニク ショウガ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	827 35.9 26.0 2.4		
4木	けんさんこむぎナン ギーマカレー アンサンブルエッグ はなやさいサラダ	ふたにく たいすミート たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン プロッコリー	たまねぎ ニンニク ショウガ たまねぎ カリフラワー コーン	ルウ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ドレッシング こま	756 32.9 30.2 2.3	
	こもくごはん ごはん こもくごはんのぐ きんひらいりつくね とうにゅうこまじる	とりにく あぶらあげ とりにく どうふ 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 しいだけ たまねぎ こぼう ショウガ たいこん キャベツ ネギ	こめ さとう かたくりこ こま	あぶら あぶら あぶら 2.8		
	ごはん いわしおかかに ほうれんそうサラダ ふたにくとたいこんにもの	いわし (かつおぶし) ハム ふたにく うずらたまご	ほうれんそう にんじん	キャベツ キュウリ コーン たいこん こんにゃく しおが	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 ふたにくコロッケ・ちゅうのうソース	だっしふんにゅう ふたにく		たまねぎ	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	852 30.4 32.1 3.7	
	ハムのマリネ ミネストローネスープ	ソフトサラミ だいす ベーコン	パセリ にんじん トマト	キャベツ キュウリ たまねぎ たいこん たまねぎ セロリ ニンニク	マカロニ さとう	ドレッシング あぶら	32.1 3.7	
	ねぎしおふたどん むぎこはん ねぎしおふたいため チヨレギふうサラダ さつまいものみそしる	ふたにく わかめ のり あぶらあげ		もやし ねぎ ニンニク レモン キャベツ キュウリ たまねぎ しいだけ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	こまあぶら こま ドレッシング さつまいも	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 こちそうビーフシチュー	たまご とりにく わかめ ぎゅうにく	だっしふんにゅう トマト にんじん プロッコリー		こむぎこ さとう はちみつ かたくりこ じゃがいも ルウ	ショートニング あぶら ドレッシング	883 35.0 32.9 4.9	
	【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 のり たまご とうふ たまご	わかめ にんじん ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ほうれんそう わなか ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン おから たまねぎ チンゲンサイ 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 みすあめ れんにゅう	899 25.5 32.9 3.6	
	ごはん どうふハンバーグてりやきソースかけ きりほしだいこんのサラダ まきがりじる	とうふ とりにく ふたにく ふたにく とりにく なると		たまねぎ きりほしだいこん 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 さといも	ドレッシング こま 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	ふたにく	にんじん ピーマン トマト チーズ	たまねぎ ニンニク キャベツ キュウリ みかん もも パイン いちご	スパゲティ ルウ ドレッシング	あぶら あぶら	801 30.4 23.1 3.7	
	シーザーサラダ フルーツゼリーあえ	ハム		にんじん にんじん	みすあめ さとう			
	むぎこはん きょうさのあますあんかけ② じゃがいもそぼろに はるさめスープ	とりにく ふたにく 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 たまねぎ えだまめ たけのこ ショウガ しょうが こんにゃく	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 こまあぶら あぶら あぶら こまあぶら	860 26.3 4.3 2.8	
18木	コッペパン みかんジャム とりにくこうみやき こぼうサラダ やきそば	とりにく	だっしふんにゅう にんじん にんじん		こむぎこ さとう みすあめ さとう	ショートニング こまあぶら ノンエッグマヨ こま	872 36.1 29.3 3.6	
	【馬頭中学校1-2作成献立】 こはん さばみそに プロッコリーとツナのあえもの ピリからとんじる ヨーグルト	さば まぐろツナ ふたにく		みかん しょうが ニンニク こぼう キュウリ コーン キャベツ	こめ さとう こめこ さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	869 32.2 30.2 2.4	
	こはん かぼちゃひきにくフライ ちくわのサラダ いもにじる	ふたにく ちくわ ふたにく	チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう はくさい こんにゃく	パンこ さとう かたくりこ さとう さといも さとう	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 クリスマスカッブ 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 おりにく パセリ にんじん いちご アセロラ		おから キャベツ キュウリ たまねぎ たまねぎ いちご アセロラ	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも ルウ みすあめ さとう さとう こめこ かたくりこ さとう あぶら	599 22.9 20.6 2.7	
	むぎこはん 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 まぐろツナ こうやどうふ		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 ショウガ キャベツ たまねぎ はくさい ショウガ	かたくりこ さとう ノンエッグマヨ あぶら	デザート除く 栄養価は裏面	
	25木							
だい2がっき しゅうぎょうしき ～きゅうしょくはりません～								

★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
エネルギー648kcal たんぱく質24.4g 脂質22.8g 塩分2.5g

★12月の平均栄養量

※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、ふたにく(いちば)

※ 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。