



12月 給食献立予定表

R7.11.21発行 中学校
那珂川町学校給食センター

曜日	献立名	主な食品 (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) ※牛乳栄養価含む	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日	牛乳		牛乳						
1月	キムたくごはん ごはん キムたくの具 ソーキカツ 餃子スープ	豚肉 アシ タラ 豚肉 鶏肉		白菜 大根 玉ねぎ にんじん 小松菜	大根 生姜 しいたけ もやし キャベツ ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま 油 油	608 22.5 19.0 3.1	
2火	シュガートースト ミートボールグラウンドシチュー れんこんとひじきのサラダ かぼちゃプリン	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ハム 豆乳		トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ	玉ねぎ ニンニク ブルーン 生姜 れんこん キャベツ コーン 枝豆	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 砂糖 水あめ	ショートニング マーガリン 油 ショートニング	684 21.8 28.5 3.1	
3水	麦ごはん ポークシーマイ③ もやしのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉		にんじん にんじん にら	玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり ねぎ ニンニク 生姜	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油 ごま油	636 28.6 21.7 1.9	
4木	県産小麦ナン キーマカレー アンサンブルエッグ 花野菜サラダ	豚肉 大豆ミート 卵 ベーコン チーズ 牛乳		ビーマン ブロッコリー	玉ねぎ ニンニク 生姜 玉ねぎ カリフラワー コーン	小麦粉 砂糖 ルウ じゃがいも 砂糖	油 油 油 ドレッシング ごま	608 26.9 25.4 1.9	
5金	五目ごはん ごはん 五目ごはんの具 きんぴら入りつくね 豆乳ごま汁	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 生揚げ 豆乳		にんじん にんじん にんじん	かんぴょう 椎茸 玉ねぎ ごぼう 生姜 大根 キャベツ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 砂糖	油 油 油 ごま	619 24.3 21.4 2.2	
8月	ごはん いわしあかか煮 ほうれん草サラダ 豚肉と大根の煮物			ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり コーン 大根 生姜 こんにゃく	米 砂糖 片栗粉 砂糖	ドレッシング 油	616 25.2 22.1 2.0	
9火	コロッケパン ミルク丸パン 豚肉コロッケ・中濃ソース	豚肉	脱脂粉乳		玉ねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	ショートニング 油 ドレッシング	657 23.9 26.2 2.9	
10水	ねぎ塩豚丼 麦ごはん ねぎ塩豚炒め チョレギ風サラダ さつまいもの味噌汁	豚肉	わかめ のり	トマト	もやし ねぎ ニンニク レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 椎茸	米 大麦 片栗粉 ごま ドレッシング	ごま油 ごま さつまいも	608 22.7 19.2 2.2	
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 和牛 海藻サラダ ごろごろビーフシチュー	卵 鶏肉 卵 牛肉	脱脂粉乳 わかめ	トマト ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 はちみつ 片栗粉 じゃがいも ルウ	ショートニング 油 ドレッシング	678 27.6 26.5 3.8	
12金	【馬頭東小学校リクエスト献立】 わかめごはん カッフルラン のり酢和え わかめのかき玉汁 レモンタルト	豆乳 大豆粉 まぐろツナ 卵 豆腐 卵	わかめ	にんじん ほうれん草 のり わかれ 牛乳	玉ねぎ コーン おから 玉ねぎ ほうれん草 チングンサイ レモン	米 じゃがいも 米粉 片栗粉 小麦粉 砂糖 水あめ マーガリン	ごま油 ごま マーガリン	717 21.3 27.5 2.8	
15月	ごはん 豆腐ハンバーグ照焼ソースかけ 切干大根のサラダ 巻狩汁	豆腐 鶏肉 豚肉 豚肉 鶏肉 なると		にんじん	玉ねぎ 切干大根 キャベツ 枝豆 コーン 大根 しめじ ねぎ こんにゃく 生姜	米 片栗粉 砂糖 ドレッシング さといも	ごま 油	630 24.1 20.1 2.7	
16火	スパゲティミートソース スパゲティ ミートソース	豚肉	にんじん トマト ピーマン		玉ねぎ ニンニク	スパゲティ ルウ	油	679 26.1 20.4 3.1	
17水	シーザーサラダ フルーツゼリー和え	ハム	チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり みかん もも パイン いちご	ドレッシング 水あめ 砂糖			
18木	麦ごはん 餃子の白酢あんかけ③ じゃがいもそぼろ煮 春雨スープ	鶏肉 豚肉 鶏肉 鶏肉	脱脂粉乳		キャベツ 玉ねぎ ニンニク 生姜 玉ねぎ 枝豆 たけのこ 生姜	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 春雨	ごま油 ノンエッグマヨ ごま 油	654 21.2 19.7 2.1	
19金	【馬頭中学校1-2作成献立】 ごはん さば味噌煮 フロッコリーとツナの和え物 ピリ辛豚汁 ヨーグルト	さば まぐろツナ 豚肉		プロッコリー にんじん	きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ 生姜 ニンニク こんにゃく	米 砂糖 米粉 砂糖 じゃがいも 油 マーガリン		705 27.0 26.3 1.9	
22月	ごはん かぼちゃひき肉フライ 茄子 らくわのサラダ いも煮汁	豚肉 らくわ 豚肉	チーズ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ ごぼう 白菜 こんにゃく	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ドレッシング さといも 砂糖	ごま油 油	602 23.0 22.8 2.7	
23火	【デザートセレクト】 黒糖パン チキンナゲット③ グリーンサラダ クリームシチュー クリスマスカップ クレープ(カスタード風) アセロラミルク	鶏肉	脱脂粉乳		おから	小麦粉 砂糖 黒糖 パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉	ショートニング 油 ドレッシング じゃがいも ルウ マーガリン 水あめ 砂糖 砂糖 米粉 片栗粉 砂糖	789 29.8 25.6 3.5 デザート除く 栄養価は裏面	
24水	麦ごはん もみの木ハンバーグ和風ソースかけ 春菊のツブマヨ和え 高野豆腐のいなか汁	鶏肉 豚肉 まぐろツナ 高野豆腐 豚肉		トマト 春菊 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ 玉ねぎ 白菜 生姜	米 大麦 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨ 油	601 23.3 21.3 2.0		
25木						第2学期 終業式 ～給食はありません～			