



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

日	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	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 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	炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 油脂	
毎日		牛乳		牛乳					
1	月	キムたくごはん ごはん				米		608 22.5 19.0 3.1	
		キムたくの具	豚肉			白菜 大根	ごま油 ごま		
		アジカツ	アジ タラ			玉ねぎ	油		
		餃子スープ	豚肉 鶏肉	にんじん 小松菜	しいたけ もやし キャベツ ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	684 21.8 28.5 3.1	
		シュガートースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		ショートニング
		ミートボールブラウンシチュー	鶏肉 豚肉 ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ ニンニク ブルーン 生姜	じゃがいも パン粉 ルウ		マーガリン 油
	火	れんこんとひじきのサラダ	ハム	ひじき	にんじん	れんこん キャベツ コーン 枝豆	ドレッシング ごま	636 28.6 21.7 1.9	
		かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ		砂糖 水あめ		ショートニング
		麦ごはん	豚肉			米 大麦			
	水	ポークシューマイ③	豚肉			小麦粉 パン粉 砂糖	ごま ごま油	608 26.9 25.4 1.9	
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	油 ごま油		
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉	にんじん にら	ねぎ ニンニク 生姜	片栗粉			
	木	県産小麦ナン				小麦粉 砂糖		619 24.3 21.4 2.2	
		キーマカレー	豚肉 大豆ミート		にんじん ビーマン	玉ねぎ ニンニク 生姜	油		
		アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
	金	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン	ドレッシング ごま	616 25.2 22.1 2.0	
		五目ごはん ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	かんぴょう 椎茸			
		五目ごはんの具	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ ごぼう 生姜	砂糖 片栗粉		油 ごま
	月	きんぴら入りつくね	鶏肉 豆腐		にんじん	片栗粉 砂糖	油 ごま	657 23.9 26.2 2.9	
		豆乳ごま汁	生揚げ 豆乳	にんじん	大根 キャベツ ねぎ	小麦粉 砂糖	油		
		ごはん				米			
	火	いわしおなか煮	いわし （かつお節）			砂糖 片栗粉		678 27.6 26.5 3.8	
		ほうれん草サラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング		
		豚肉と大根の煮物	豚肉 うずら卵	にんじん	大根 生姜 こんにゃく	砂糖	油		
	水	コロッケパン ミルク丸パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	679 26.1 20.4 3.1	
		豚肉コロッケ・中濃ソース	豚肉		玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油		
		ハムのマリネ	ソフトサラミ		パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ドレッシング		
	木	ミネストローネスープ	大豆 ベーコン	にんじん トマト	大根 玉ねぎ セロリ ニンニク	マカロニ 砂糖	油	630 24.1 20.1 2.7	
		ねぎ塩豚丼 麦ごはん	豚肉			米 大麦			
		ねぎ塩豚炒め	豚肉			もやし ねぎ ニンニク レモン	片栗粉		ごま油
	金	チョレギ風サラダ		わかめ のり		小麦粉 砂糖	ごま油	717 21.3 27.5 2.8	
		さつまいもの味噌汁	油揚げ	にんじん	キャベツ きゅうり	片栗粉	ごま ドレッシング		
					玉ねぎ 椎茸	さつまいも			
	月	【那珂川町産とちぎ和牛献立】						678 27.6 26.5 3.8	
		はちみつパン	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング		
		トマトミートオムレツ	卵 鶏肉	トマト	玉ねぎ	片栗粉	油		
	火	海藻サラダ		わかめ		きゅうり キャベツ	ドレッシング	711 29.8 24.8 2.9	
		ごちそうビーフシチュー	牛肉	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも ルウ			
		【馬頭東小学校リクエスト献立】							
	水	わかめごはん		わかめ		米		717 21.3 27.5 2.8	
		カップグラタン	豆乳 大豆粉	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン おから	じゃがいも 米粉	ショートニング 油		
		のり酢和え	まぐろツナ	ほうれん草		ごま			
	木	わかめのかき玉汁	卵 豆腐	わかめ		片栗粉		630 24.1 20.1 2.7	
		レモンタルト	卵	チンゲンサイ	しいたけ	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン		
			牛乳	レモン		練乳			
	金	ごはん	豆腐 鶏肉 豚肉			米		630 24.1 20.1 2.7	
		豆腐ハンバーグ照焼ソースかけ			玉ねぎ	片栗粉 砂糖			
		切干大根のサラダ			切干大根 キャベツ 枝豆 コーン				
	月	巻狩汁	豚肉 鶏肉 なんと	にんじん	大根 しめじ ねぎ こんにゃく 生姜	さといも	ドレッシング ごま 油	679 26.1 20.4 3.1	
		スパゲティミートソース スパゲティ	豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ ニンニク	スパゲティ			
		ミートソース		ピーマン		ルウ	油		
	火	シーザーサラダ	ハム	チーズ	キャベツ きゅうり		油	654 21.2 19.7 2.1	
		フルーツゼリー和え			みかん もも バイン いちご	水あめ 砂糖	ドレッシング		
		麦ごはん				米 大麦			
	水	餃子の甘酢あんかけ③	鶏肉 豚肉	にら	キャベツ 玉ねぎ ニンニク 生姜	小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油	654 21.2 19.7 2.1	
		じゃがいもそぼろ煮	鶏肉	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		
		春雨スープ	鶏肉	にんじん 小松菜	たけのこ 生姜	春雨	ごま油		
	木	コッペパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	711 29.8 24.8 2.9	
		みかんジャム				みかん			
		鶏肉香味焼き	鶏肉		生姜 ニンニク	水あめ 砂糖	ごま油		
	金	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ノンエッグマヨ ごま	705 27.0 26.3 1.9	
		焼きそば	豚肉 なんと	青粉	キャベツ	焼きそば麺	油		
		【馬頭中学校1-2作成献立】							
	月	ごはん				米		602 23.0 22.8 2.7	
		さば味噌煮	さば			砂糖 米粉			
		ブロッコリーとツナの和え物	まぐろツナ	ブロッコリー	きゅうり コーン	砂糖	ごま油		
	火	ピリ辛豚汁	豚肉	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 生姜 ニンニク こんにゃく	じゃがいも	油 マーガリン	601 23.3 21.3 2.0	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
		ごはん				米			
	水	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油	789 29.8 25.6 3.5	
		ちくわのサラダ	ちくわ	チーズ	キャベツ	じゃがいも ルウ	マーガリン		
		いも煮汁	豚肉	にんじん	しめじ ごぼう 白菜 こんにゃく	水あめ 砂糖	油		
	木	【デザートセレクト】						601 23.3 21.3 2.0	
		黒糖パン		脱脂粉乳		おから	小麦粉 砂糖 黒糖		ショートニング
		チキンナゲット③	鶏肉			パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉	油		
	火	グリーンサラダ			パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ドレッシング	789 29.8 25.6 3.5	
		クリームシチュー	鶏肉 豆乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも ルウ	マーガリン		
		クリスマスカップ	豆乳		いちご	水あめ 砂糖	油		
	水	クレープ（カスタード風）	豆乳 大豆粉			砂糖 米粉 片栗粉	油	601 23.3 21.3 2.0	
		アセロラミルク	豆乳		アセロラ	砂糖	油		
		麦ごはん				米 大麦			
	木	もみの木ハンバーグ和風ソースかけ	鶏肉 豚肉	トマト	玉ねぎ ニンニク 生姜	片栗粉 砂糖		601 23.3 21.3 2.0	
		春菊のツナマヨ和え	まぐろツナ	春菊 ほうれん草	キャベツ		ノンエッグマヨ		
		高野豆腐のいなか汁	高野豆腐 豚肉	にんじん	玉ねぎ 白菜 生姜	油			
25	木	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822kcal たんぱく質30.0g 脂質27.2g 塩分3.1g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、春菊、ねぎ、白菜、椎茸、牛肉、豚肉（一部）

※ 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。