



# 12月 給食献立予定表

R6.11.25発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

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。）

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。	からだをつくる		からだのちようしをとのえる		エネルギーになる		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	
			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		ぎゅうにゅう						
2	月	ごはん いわしかりかりフライ② きりほしだいこんのいために まきがりじる		いわし		しょうが		こめ じゃがいも さとう こめこ パンこ さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	610 22.8 20.0 1.8
3	火	はちみつパン マカロニクリームに（馬頭東小・小川小） マカロニグラタン（馬頭小） れんこんとひじきのサラダ かぼちゃのプリン	とりにく ベーコン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ（グラタン） ひじき	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム しろいんげんまめ れんこん コーン えだまめ		こむぎこ さとう はちみつ マカロニ ルウ さとう みずあめ さとう おおむぎ こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン ドレッシング こま ショートニング	696 25.5 25.4 2.2
4	水	むぎごはん にらまんじゅう② チョレギふうサラダ まーぼーどうふ	ぶたにく		にら わかめ のり	キャベツ ねぎ ニンニク しょうが キャベツ きゅうり		こむぎこ さとう かたくりこ	こまあぶら こま ドレッシング あぶら こまあぶら	647 29.1 21.8 2.2
5	木	ハムカツパン ミルクまるパン ハムカツ・ちゅうのうソース コールスローサラダ ニョッキのトマトスープ	ハム	だっしふんにゅう		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ニンニク		こむぎこ さとう パンこ さとう かたくりこ さとう ニョッキ じゃがいも さとう	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ あぶら	625 21.2 22.4 3.0
6	金	ごはん なっとう かんぴょうサラダ ようふうおでん	なっとう ハム			かんぴょう キャベツ コーン えだまめ だいこん こんにゃく		こめ かたくりこ	ドレッシング こま	627 26.7 21.3 2.1
9	月	ごはん チキンチーズやき こまつなとツナのマスタードあえ けんちんじる	とりにく まぐろツナ どうふ あぶらあげ	チーズ	ピーマン パセリ こまつな にんじん		こぼろ だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	こめ パンこ さとう さといも	あぶら あぶら	609 26.5 21.2 2.0
10	火	【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 プレーンオムレツ グリーンサラダ ごちそうビーフシチュー		だっしふんにゅう		いちご キャベツ きゅうり たまねぎ		こむぎこ さとう さとう みずあめ 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 あぶら	689 27.2 29.8 3.1
11	水	【小川中学校リクエスト献立】 ごはん わふうソースハンバーグ のりすあえ ゆばのみそしる レモンタルト	ぶたにく とりにく まぐろツナ ゆば どうふ たまご		ほうれんそう わかめ	ねぎ レモン		こむぎこ さとう れんにゅう みずあめ	あぶら マーガリン こま	757 30.1 28.7 2.5
12	木	アップルパン しろみさかなフライ ちゅうのうソース ごぼういりやさいサラダ にこみうどん	ほき	だっしふんにゅう		りんご ごぼう キャベツ きゅうり コーン ねぎ		こむぎこ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ うどん	ショートニング あぶら ドレッシング こま	641 25.4 23.4 2.9
13	金	ごはん あつやきたまご ちくわのサラダ にくどうふ	たまご ちくわ	ちりめんじゃこ チーズ		キャベツ たまねぎ しらたき		こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング こま あぶら	626 26.4 20.9 2.5
16	月	ごはん ポークカレー ツナとやさいのサラダ ポケットチーズ	ぶたにく まぐろツナ		にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ りんご ニンニク しょうが キャベツ コーン		こめ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	659 23.6 22.5 2.7
17	火	しょくパン チョコクリーム チキンナゲット② かいそうサラダ スパゲティナポリタン	とりにく	だっしふんにゅう		きゅうり キャベツ こんにゃく たまねぎ		こむぎこ さとう さとう れんにゅう パンこ こむぎこ かたくりこ スパゲティ	ショートニング カカオ あぶら あぶら	628 24.3 19.0 2.8
18	水	むぎごはん モロのあまからあんかけ ほうれんそうサラダ すいとんじる	モロ ハム		ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう しいたけ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング あぶら	616 23.8 17.5 2.5
19	木	こくとうパン にくだんごトマトソース② イタリアンサラダ クリームシチュー	とりにく ソフトサラム とりにく どうにゅう	だっしふんにゅう	トマト パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しろいんげんまめ		こむぎこ さとう こくとう パンこ さとう 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 マーガリン	652 26.5 22.6 3.2
20	金	【馬頭中学校1-2作成献立】 ごはん さばみそに はるさめサラダ とんじる アセロラゼリー	さば ハム ぶたにく		にんじん にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		こめ さとう こめこ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら あぶら	673 23.7 22.3 2.3
23	月	オムライス ごはん チキンライスのぐ スクランブルエッグ やさいのポトフ	とりにく たまご ぶたにく ウインナー		ピーマン にんじん にゅう	たまねぎ スッキーニ マッシュルーム だいこん たまねぎ		こめ さとう かたくりこ	あぶら あぶら あぶら	640 23.3 25.8 1.8
24	火	【デザートセレクト】 パンキンパン とりにくとりやき はなやさいサラダ ラビオリクリームスープ ※クリスマスカップいちごプリン ※どうにゅうパニラだいふく ※しおパニラクリームワッフル	とりにく ハム ぶたにく ベーコン どうにゅう たまご	だっしふんにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	かぼちゃ カリフラワー コーン たまねぎ はくさい ニンニク		こむぎこ さとう さとう こむぎこ パンこ ルウ さとう みずあめ さとう かたくりこ こめこ こむぎこ さとう みずあめ	ショートニング ドレッシング こま マーガリン あぶら あぶら あぶら ショートニング	602 27.0 23.4 2.9

★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650kcal たんぱく質25.5g 脂質23.0g 塩分2.5g  
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、にら、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、しいたけ、ぎゅうにく、ぶたにく（いちご）



セレクトデザートの栄養価は給食だよりを  
ご覧ください。



※の栄養価は  
含まれません