



12月 給食献立予定表

R6.11.25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いません。)						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・麵 いも・砂糖	6群 脂質 油脂	
毎日	牛乳		牛乳					
2月	ごはん いわしかりかりフライ③ 切干大根の炒め煮 巻狩汁		いわし		生姜 切干大根 大根 しめじ ねぎ 生姜 こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 米粉 パン粉 砂糖 さといも	油 油 油	790 28.3 24.4 2.1
3火	はちみつパン マカロニクリーム煮 れんこんとひじきのサラダ かぼちゃのプリン	鶏肉 ベーコン ハム 豆乳	脱脂粉乳 牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム 白いんげん豆 れんこん コーン 枝豆	小麦粉 砂糖 はちみつ マカロニ ルウ 砂糖 水あめ	ショートニング マーガリン ドレッシング ごま ショートニング	868 30.9 29.2 2.8
4水	麦ごはん にらまんじゅう② チョレギ風サラダ 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉		にら わかめ のり にんじん にら	キャベツ ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ ニンニク 生姜	米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま ドレッシング 油 ごま油	819 35.6 25.4 2.7
5木	ハムカツパン ミルク丸パン ハムカツ・中濃ソース コールスローサラダ ニョッキのトマトスープ	ハム ベーコン	脱脂粉乳	にんじん トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ニンニク	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖 ニョッキ じゃがいも 砂糖	ショートニング 油 ノンエッグマヨ 油	767 25.7 25.0 3.6
6金	ごはん 納豆 かんぴょうサラダ 洋風おでん	納豆 ハム			かんぴょう キャベツ コーン 枝豆 大根こんにゃく		ドレッシング ごま	773 30.9 23.9 2.5
9月	ごはん チキンチーズ焼き 小松菜とツナのマスタード和え けんちん汁	鶏肉 まぐろツナ 豆腐 油揚げ	チーズ	ピーマン パセリ 小松菜 にんじん		米 パン粉 砂糖 さといも	油 油	786 33.4 25.7 2.5
10火	【那珂川町産とちぎ和牛献立】 コッパン 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	卵 牛肉	脱脂粉乳	ブロccoli にんじん	いちご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 水あめ 片栗粉 じゃがいも ルウ	ショートニング 油 ドレッシング 油	847 33.1 34.4 3.9
11水	【小川中学校リクエスト献立】 ごはん 和風ソースハンバーグ のり酢和え ゆばの味噌汁 レモンタルト	豚肉 鶏肉 まぐろツナ ゆば 豆腐 卵		ほうれん草 わかめ	玉ねぎ ニンニク りんご ねぎ レモン	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 砂糖 練乳 水あめ	マーガリン ごま 油 マーガリン	936 36.9 33.4 3.0
12木	アップルパン 白身魚フライ・中濃ソース ごぼう入り野菜サラダ 煮込みうどん	ほき 豚肉 なたと 油揚げ	脱脂粉乳	にんじん にんじん ほうれん草	りんご ごぼう キャベツ きゅうり コーン ねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉 うどん	ショートニング 油 ドレッシング ごま	796 30.6 27.6 3.5
13金	ごはん 厚焼き卵 ちくわのサラダ 肉豆腐	卵 ちくわ 豚肉 焼き豆腐		ちりめんじゃこ チーズ にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 片栗粉 砂糖	油 ドレッシング ごま 油	788 32.0 24.2 3.0
16月	ごはん ボークカレー ツナと野菜のサラダ ポケットチーズ	豚肉 まぐろツナ		にんじん ブロccoli にんじん	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜 キャベツ コーン	米 じゃがいも ルウ	油 ドレッシング	817 27.8 25.3 3.2
17火	食パン チョコクリーム チキンナゲット③ 海藻サラダ スパゲティナポリタン	鶏肉 ウィンナー	脱脂粉乳		きゅうり キャベツこんにゃく にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 練乳 パン粉 小麦粉 片栗粉 スパゲティ	ショートニング カカオ 油 油	789 30.6 22.7 3.6
18水	麦ごはん モロの甘辛あんかけ ほうれん草サラダ すいとん汁	モロ ハム 鶏肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	生姜 キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう 椎茸	米 大麦 砂糖 片栗粉 すいとん	油 ドレッシング 油	775 28.7 19.9 3.0
19木	黒糖パン 肉団子トマトソース② イタリアンサラダ クリームシチュー	鶏肉 ソフトサラミ 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳	トマト パセリ ブロccoli にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 黒糖 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ルウ	ショートニング 油 ドレッシング マーガリン	806 31.2 25.7 4.0
20金	【馬頭中学校1-2作成献立】 ごはん さば味噌煮 春雨サラダ 豚汁 アセロラゼリー	さば ハム 豚肉		にんじん にんじん	きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎこんにゃく アセロラ	米 砂糖 米粉 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	838 28.7 26.0 2.8
23月	オムライス ごはん チキンライスの具 スクランブルエッグ 野菜のポトフ	鶏肉 卵 豚肉 ウィンナー		ピーマン にんじん 乳 にんじん ブロccoli	玉ねぎ スッキーニ マッシュルーム 大根 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 油	805 28.0 30.1 2.3
24火	【デザートセレクト】 パンフキンパン 鶏肉照り焼き 花野菜サラダ 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 ※豆乳パニョうだいふく ※塩パニョうクリームワッフル	鶏肉 ハム 豚肉 ベーコン 豆乳 豆乳 豆乳 卵	脱脂粉乳	ブロccoli にんじん ほうれん草	かぼちゃ カリフラワー コーン 玉ねぎ 白菜 ニンニク いちご	小麦粉 砂糖 砂糖 小麦粉 パン粉 ルウ 砂糖 水あめ 砂糖 米粉 片栗粉 小麦粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油 マーガリン 油 油 ショートニング	749 32.6 27.5 3.7

★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812kcal たんぱく質30.9g 脂質26.6g 塩分3.1g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、ねぎ、にら、白菜、ブロccoli、椎茸、牛肉、豚肉(一部)



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