

令和3年12月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター (TEL 029-298-1102) (FAX 029-295-2119)

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
~菅谷西小学校17クエスト給食~					
1	ごはん 牛乳 とり肉のかうあげ ほうろくサラダ とんじり みかんゼリー	牛乳 とり肉 ふた肉・とうふ	しょうが きゅうり・キャベツ・にんじん こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ みかんかじゅう	米 てんぷん・なたね油 はるさめ・さとう・ごま油 じゃがいも みずあめ・さとう	しょうゆ・酒 酢・しょうゆ・こしょう みそ
2	しょうゆラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 あんまん かぶつあえ	ふた肉・なると 牛乳 あずき	にんじん・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・しょうが	ちゅうかめん ごま油 こむぎこ・さとう・水あめ・米こ・ラド	しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう 塩 しょうゆ・酢・とうがらし
3	ごはん 牛乳 あつきたまご きりほしだいこんのもの みたくさんじり	牛乳 たまご 油あげ・さつまあげ ふた肉・とうふ・こんにゃく	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	米 さとう・油・てんぷん さとう じゃがいも	みりん・しょうゆ・塩 酒・みりん・しょうゆ みそ
6	ごはん 牛乳 はっほうさい シュウマイ(2) パンバンジーサラダ	牛乳 ふた肉・いか とり肉・ふた肉・だいす	にんじん・たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・たけのこ・ほししいたけ・きくらげ・しょうが たまねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく	米 油・ごま油・でんぷん パンこ・でんぷん・さとう・こなあめ・こむぎこ はるさめ・さとう・ごま油・ねりこま・ひまわり油・でんぷん	酒・しょうゆ・塩・オイスターソース しょうゆ・みりん・こしょう・塩・みそ しょうゆ・酢・塩・トウバンジャン・こしょう
~地産地消献立(12/7~10)~					
7	はちみつパン 牛乳 ふゆやさいの米コシチュー だいこんサラダ ごはん 牛乳	スキムミルク 牛乳 とり肉・いんげんまめ・とうにゅう ハム	たまねぎ・にんじん・はくさい・とうもろこし・パセリ・ぶなしめじ だいこん・こまつな・きゅうり・にんじん	こむぎこ・さとう・マーガリン・はちみつ さつまいも・油・米こ 油	塩 塩・こしょう 酢・塩・こしょう
8	ごはん 牛乳 ふた肉とだいこんのもの なっとう みずなとツナのサラダ	牛乳 ふた肉 なっとう きはだまぐろ・わかめ	だいこん・たまねぎ・にんじん・こんにゃく・えだまめ みずな・きゅうり・にんじん・キャベツ	米 油・さとう だいす油・油	しょうゆ・みりん・塩 なっとうのだれ・からし 酢・塩・こしょう・しょうゆ
9	カレーなんぼんうどん(ソフトめん) 牛乳 わかさぎフリッター(2) わかめサラダ ごはん 牛乳	ふた肉 牛乳 わかさぎ(きょうらん)・おきあみ・あおさ わかめ・とり肉	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう・ねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり	ソフトめん・でん粉 こむぎこ・でんぷん・さとう・米こ・だいす油・なたね油 ひまわり油・でんぷん	しょうゆ・カレー粉・みりん・酒 しょうゆ・塩 わふうドレッシング・塩
10	ごはん 牛乳 れんこんメンチカツソース ごまつなサラダ にらたまじり	ふた肉・とり肉・だいす かまぼこ とうふ・たまご	れんこん・たまねぎ こまつな・もやし・にんじん・きゅうり にら・にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	米 さとう・でんぷん・パンこ・こむぎこ・とうもろこしでんぷん・なたね油 油 てんぷん	塩・こしょう・ソース 酢・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒
13	ごはん 牛乳 さんまのにつけ チキンサラダ ごまみそじり	牛乳 さんま(きょうらん) とり肉 ふた肉・とうふ	しょうが キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ほうれんそう・ねぎ	米 さとう 油・ひまわり油・でんぷん さといも・すりこま	しょうゆ・酒・みりん 酢・塩・こしょう みそ・酒
14	チョコパン チョコクリーム 牛乳 チリピーンス ブロッコリーサラダ	スキムミルク かどうたっしれん乳 牛乳 いんげん豆・ふた肉・ベーコン・だいす	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	こむぎこ・さとう・マーガリン 水あめ・さとう・とうもろこしでんぷん じゃがいも・油・さとう さとう・油・だいす油	塩 カカオマス・ココアパウダー ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう
世界の料理 ~ 中国 ~					
15	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ フルーツあんぱん豆腐	牛乳 とうふ・ふた肉 ハム とうにゅう	にんじん・にら・ねぎ・ほししいたけ・たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・もやし・にんじん ももピューレ・あんずかじゅう・りんご	米 油・さとう・でんぷん・ごま油 さとう・ごま油 さとう・水あめ・でんぷん	しょうゆ・みそ・トウバンジャン・酒 酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・こしょう・酒・みりん
16	タンメン(ちゅうかめん) 牛乳 ミニきんぎょあげパン からしあえ	ふた肉・いか 牛乳 きなこ	はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・たけのこ・きくらげ・ねぎ こまつな・キャベツ・にんじん	ちゅうかめん・ごま油 こむぎこ・さとう・マーガリン(乳)・なたね油	塩・しょうゆ・こしょう・酒・みりん 塩 しょうゆ・からし
17	ごはん 牛乳 あじフライソース ひじきのいために さつまいもじり	牛乳 あじ・だいす ひじき・とり肉 ふた肉・とうふ	しょうが キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・こまつな	米 こむぎこ・さとう・マーガリン 水あめ・さとう・とうもろこしでんぷん	塩・ソース しょうゆ・みりん みそ
20	ごはん 牛乳 ピピンパ ナムル わかめと豆腐のスープ	牛乳 ふた肉 わかめ・とうふ・ベーコン	たけのこ・きりほしだいこん・しょうが・にんにく もやし・こまつな・にんじん にんじん・だいこん・ねぎ・ほししいたけ	米 さとう・油 ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう しょうゆ・塩・こしょう
~クリスマス献立~					
21	こくどうパン 牛乳 ほしがたハンバーグのデミグラスソースかけ カラフルサラダ おきいりやさいスープ クリスマスカップデザート	スキムミルク 牛乳 とり肉・ふた肉・だいす ベーコン とう乳・だいす	たまねぎ・にんにく・しょうが・マッシュルーム キャベツ・とうもろこし・きゅうり・あかパプリカ・きパプリカ にんじん・はくさい・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ いちごピューレ	こむぎこ・さとう・マーガリン・たまご 油・さとう・でんぷん 油 おおむぎ 水あめ・さとう・油	塩 デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう 酢・塩・こしょう 塩・こしょう
~冬至献立~					
22	ごはん 牛乳 さけのゆずだつあげ ごまあえ ななうんじり	牛乳 さけ とり肉・油あげ	ゆず ほうれんそう・にんじん・もやし にんじん・かぼちゃ・だいこん・れんこん・こんにゃく・いんげん・ほししいたけ	米 でんぷん・さとう・なたね油 すりこま・さとう うどん	しょうゆ・みりん しょうゆ しょうゆ・塩・みりん・酒
23	けんちんうどん(ソフトめん) 牛乳 ポテトカップグラタン かんでんいりヘルシーサラダ	とり肉・とうふ・油あげ 牛乳 とう乳・だいす かまぼこ・かんでん	こんにゃく・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・すいき たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	ソフトめん・油 米こ・ショートニング・じゃがいも・油・さとう・でんぷん・水あめ 油・さとう	酒・みりん・しょうゆ・塩 塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう
24	ポーカカレーライス(ごはん) 牛乳 かいどうサラダ オレンジ	ふた肉 牛乳 わかめ・つのだ・こんにゃく・くわかめ・かんでん・あかすきのり・しろすきのり・ハム	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・りんご キャベツ・こまつな・にんじん オレンジ	米・じゃがいも・油 ごま油・さとう	カレーライス(2種類)・ソース・ワイン 酢・塩・こしょう・しょうゆ

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していただきますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧ください。給食センターまでご連絡ください。
 ※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	663	25.3	18.2	365	3.5	321	0.72	0.60	30	2.3
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満

令和3年12月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター (TEL 029-298-1102) (FAX 029-295-2119)

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料	
(水)	ごはん	牛乳		米		
	八宝菜	豚肉・いか	人参・玉ねぎ・白菜・チンゲンサイ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・生姜	油・ごま油・でん粉	酒・しょうゆ・塩・オイスターソース	
	シューマイ(3)	とり肉・豚肉・大豆	玉ねぎ・生姜	パン粉・でん粉・砂糖・粉あめ・小麦粉	しょうゆ・みりん・こしょう・塩・みそ	
	バンバンジーサラダ	とり肉	きゅうり・キャベツ・人参・生姜・にんにく	春雨・砂糖・ごま油・ねりこ ま・ひまわり油・でん粉	しょうゆ・酢・塩・トウバンジャン・こしょう	
(木)	タンメン(中華めん)	豚肉・いか	白菜・人参・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・たけのこ・きくらげ・ねぎ	中華めん・ごま油	塩・しょうゆ・こしょう・酒・みりん	
	ミニきな粉揚げパン	牛乳 きな粉		小麦粉・砂糖・マーガリン(乳)・菜種油	塩	
	からし和え		小松菜・キャベツ・人参		しょうゆ・からし	
(金)	ミニココアパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩・ココア	
	生乳	牛乳				
	スパゲッティボロネーゼ	豚肉・大豆	にんにく・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	スパゲッティ・油	ケチャップ・塩・こしょう	
	野菜コロッケ	大豆	人参・グリーンピース・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖・パン粉・小麦粉・菜種油・とうもろこしでん粉	こしょう・塩	
(月)	ツナサラダ	ぎはだまぐろ	人参・キャベツ・きゅうり	油	酢・塩・こしょう	
	ごはん	牛乳		米		
	豚肉と大根の煮物	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・こんにゃく・いんげん	油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩	
	納豆	納豆			納豆のたれ・からし	
~産地地消献立(12/7~10)~						
(火)	ごはん	牛乳		米		
	れんこんメンチカツ・ソース	豚肉・とり肉・大豆	れんこん・玉ねぎ	砂糖・でん粉・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・菜種油	塩・こしょう・ソース	
	小松菜サラダ	とり肉	小松菜・もやし・人参・きゅうり	油・ひまわり油・でん粉	酢・塩・こしょう	
	豆腐と鶏卵	豆腐・鶏卵	にら・人参・えのきだけ・ねぎ・干しいたけ	でん粉	しょうゆ・塩・酒	
(水)	ごはん	牛乳		米		
	さんまの煮つけ	さんま(魚卵)	生姜	砂糖	しょうゆ・酒・みりん	
	チキンサラダ	とり肉	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参	油・ひまわり油・でん粉	酢・塩・こしょう	
	ごまみそ汁	豚肉・豆腐	大根・人参・ごぼう・ほうれん草・ねぎ	味噌・すりごま	みそ・酒	
(木)	けんちんうどん(ソフトめん)	とり肉・豆腐・油揚げ	こんにゃく・ごぼう・人参・大根・ねぎ・ずいき	ソフトめん・油	酒・みりん・しょうゆ・塩	
	生乳	牛乳				
	ポテトカツグラタン	豆乳・大豆	玉ねぎ・人参・とうもろこし・ほうれん草	米粉・ショートニング・じゃがいも・油・砂糖・でん粉・水あめ	塩・こしょう	
	寒天入りヘルシーサラダ	かまぼこ・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
(金)	ごはん	牛乳		米		
	ほちみつパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン・ほちみつ	塩	
	冬野菜の米粉シチュー	とり肉・いんげん豆・豆乳	玉ねぎ・人参・白菜・とうもろこし・パセリ・いなしめじ	さつまいも・油・米粉	塩・こしょう	
	大根サラダ	ハム	大根・小松菜・きゅうり・人参	油	酢・塩・こしょう	
~菅谷西小学校リクエスト給食~						
(月)	ごはん	牛乳		米		
	とりのから揚げ	とり肉	生姜	でん粉・菜種油	しょうゆ・酒	
	春雨サラダ	豚肉・豆腐	きゅうり・キャベツ・人参	春雨・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう	
	みかんゼリー		こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも 水あめ・砂糖	みそ	
(火)	ごはん	牛乳		米		
	ビーフパ	豚肉	たけのこ・切干大根・生姜・にんにく	砂糖・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	
	わかめと豆腐のスープ	わかめ・豆腐・ベーコン	もやし・小松菜・人参	ごま油	しょうゆ・こしょう	
			人参・大根・ねぎ・干しいたけ		しょうゆ・塩・こしょう	
(水)	ごはん	牛乳		米		
	あじフライ・ソース	あじ・大豆		小麦粉・パン粉・菜種油	塩・ソース	
	ひじきの炒め煮	ひじき・とり肉	人参・こんにゃく・干しいたけ	砂糖・油	しょうゆ・みりん	
	さつまいも汁	豚肉・豆腐	大根・人参・ごぼう・小松菜	さつまいも	みそ	
(木)	しょうゆラーメン(中華めん)	豚肉・なると	人参・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	中華めん	しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう	
	生乳	牛乳				
	あんぱん	あんぱん		小麦粉・砂糖・ラード	塩	
	華風和え	あおき	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・生姜	ごま油	しょうゆ・酢・とうがらし	
(金)	コッペパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩	
	チョコクリーム	加糖脱脂練乳		水あめ・砂糖・とうもろこしでん粉	カカオマス・ココアパウダー	
	生乳	牛乳				
	チリピーンス	いんげん豆・豚肉・ベーコン・大豆	人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう	
(月)	ブロッコリーサラダ	ぎはだまぐろ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	砂糖・油・大豆油	酢・塩・こしょう	
	ごはん	牛乳		米		
	唐揚げ	鶏卵		砂糖・油・でん粉	みりん・しょうゆ・塩	
	切干大根の煮物	油揚げ・さつま揚げ	切干大根・人参・干しいたけ	砂糖	酒・みりん・しょうゆ	
(火)	表にくさん汁	豚肉・豆腐・昆布	人参・大根・小松菜・ねぎ	じゃがいも	みそ	
	~冬至献立~					
	ごはん	牛乳		米		
	餅のゆめづつ揚げ	餅	ゆず	でん粉・砂糖・菜種油	しょうゆ・みりん	
(水)	ごま和え		ほうれん草・人参・もやし	すりごま・砂糖	しょうゆ	
	七運汁	とり肉・油揚げ	人参・かぼちゃ・大根・れんこん・こんにゃく・いんげん・干しいたけ	うどん	しょうゆ・塩・みりん・酒	
	世界の料理 ~ 中国 ~					
	ごはん	牛乳		米		
(水)	マーボー豆腐	豆腐・豚肉	人参・にら・ねぎ・干しいたけ・玉ねぎ・にんにく・生姜	油・砂糖・でん粉・ごま油	しょうゆ・みそ・トウバンジャン・酒	
	中華料理	ハム	きゅうり・もやし・人参	砂糖・ごま油	酢・しょうゆ	
	フルーツあんぱん	豆乳	桃ピューレ・あんず果汁・りんご	砂糖・水あめ・でん粉		
	カレー南蛮うどん(ソフトめん)	豚肉	人参・玉ねぎ・ごぼう・ほうれん草・ねぎ	ソフトめん・でん粉	しょうゆ・カレーパウダー・カレー粉・みりん・酒	
(木)	生乳	牛乳				
	わかさぎフロッパー(3)	わかさぎ(魚卵)・おぎあみ・あおさ		小麦粉・でん粉・砂糖・米粉・大豆油・菜種油	しょうゆ・塩	
	わかめサラダ	わかめ・とり肉	キャベツ・人参・きゅうり	ひまわり油・でん粉	和風ドレッシング・塩	
	~クリスマス献立~					
(金)	黒糖パン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン・玉砂糖	塩	
	生乳	牛乳				
	星型ハンバーグのデミグラスソースかけ	とり肉・豚肉・大豆	玉ねぎ・にんにく・生姜・マッシュルーム	油・砂糖・でん粉	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう	
	カラフルサラダ		キャベツ・とうもろこし・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ	油	酢・塩・こしょう	
(金)	煮入り野菜スープ	ベーコン	人参・白菜・玉ねぎ・小松菜・いなしめじ	大麦	塩・こしょう	
	クリスマスケーキデザート	豆乳・大豆	いちごピューレ	水あめ・砂糖・油		

※食物アレルギーなどの対応出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧ください。給食センターまでご連絡ください。
※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	829	31.0	21.5	404	4.3	377	0.92	0.70	34	2.7
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満