

令和7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)	調味料他
1 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉・かんでん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら	油・さとう	酒・しょうゆ・みりん
	おひたし		こまつな・キャベツ・もやし・にんじん		しょうゆ
2 (火)	さつまいものみそしる	とうふ・油あげ・みそ	だいこん・はくさい・にんじん・ねぎ・ごぼう	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	ボークビーンズ	ぶた肉・だいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・さとう	クチャップ・塩・こしょう
	だいこんサラダ	◆ハム	だいこん・こまつな・にんじん	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ
	みかん		みかん		
★ 第 二 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
3 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でんぶん・油	しょうゆ・酒
	ごぼうサラダ	◆まぐろ水煮	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし	◆ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし
4 (木)	にらのかきたまじる	◆かまぼこ・とうふ・たまご	ねぎ・にんじん・にら・こまつな・ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
	肉うどん(ソフトめん)	ぶた肉・油あげ	にんじん・だいこん・ごぼう・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	きなこいも	きなこ		さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぶん	しょうゆ
5 (金)	かまぼこのとさあえ	◆かまぼこ・かつおぶし	キャベツ・もやし・こまつな	さとう	酢・しょうゆ
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ヤンニョムさば	◆さばでんぶんつき	にんにく・しょうが	油・みずあめ・さとう・ごま	クチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン
6 (土)	にらともやしのあえもの		にら・もやし・キャベツ・にんじん	ごま油	しょうゆ
	はるさめスープ	とり肉	はくさい・にんじん・ねぎ・ほししいたけ	はるさめ・油・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
	あじつけのり	◆あじつけのり			
7 (日)	牛乳	牛乳			
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶた肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・ほししいたけ	油・さとう・でんぶん・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・こしょう
	パンパンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	はるさめ・さとう・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
	はちみつパン			はちみつパン	
8 (月)	牛乳	牛乳			
	やさいとうふナゲット(2)	◆やさいとうふナゲット			
	さつまいもサラダ	◆まぐろ油づけ	にんじん・えだまめ	さつまいも・油・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう
	ミネストローネ	とり肉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリー・トマト・にんにく	じゃがいも・マカロニ・油	塩・とりだし・こしょう
9 (火)	ビーンスキーマカレーライス(ごはん)	ぶた肉・だいず	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・ブルーン・りんご	米・油	ワイン・カレーこ・こしょう・クチャップ・ソース・◆カレールウ(2種類)
	牛乳	牛乳			
	コールスローサラダ	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん	◆ノンエッグマヨネーズ・油・さとう	酢・塩・こしょう
	オレンジ		オレンジ		
10 (水)	かんとんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉・いか	はくさい・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	ちゅうかめん・油・ごま油・でんぶん	酒・とりだし・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	あげしゅうまい(2)	◆しゅうまい		油	
	ちゅうかあえ	◆まぐろ油づけ	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	さとう・ごま油	酢・しょうゆ
11 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	こんさいのそぼろに	とり肉	しょうが・たまねぎ・だいこん・ごぼう・にんじん・えだまめ・ほししいたけ	さといも・こんにゃく・油・さとう・でんぶん	酒・みりん・しょうゆ
	あつやきたまご	◆あつやきたまご			
12 (金)	ひじきのサラダ	ひじき・◆ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・油・ごま油	しょうゆ・酒・酢・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ピリからそぼろ	ぶた肉・だいず	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし	油・さとう	コチュジャン・しょうゆ・酒・トウバンジャン
13 (土)	ほうれんそうのあえもの	◆かまぼこ	キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう・ごま油	しょうゆ・酢
	みだくさんじる	とり肉・とうふ・こんぶ・みそ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
★ 冬 野 菜 使 用 献 立 ★					
14 (日)	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
	はくさいのシチュー	とり肉・いんげんまめ・とう乳	はくさい・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	油・じゃがいも・米こ	とりだし・塩・こしょう
	こまつなサラダ	◆まぐろ油づけ	こまつな・もやし・にんじん	油	酢・塩・こしょう
15 (月)	はちみつヨーグルト	◆はちみつヨーグルト			
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	フリカセ・デ・ボーヨ	とり肉・かんでん	にんにく・たまねぎ・グリーンピース・トマト・レモンかじゅう	油	クチャップ・とりだし・塩・こしょう
16 (火)	カラフルサラダ		キャベツ・きゅうり・あかパプリカ・きパプリカ	油・さとう	酢・塩・こしょう
	アヒアコ	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・にんにく	じゃがいも・油	とりだし・塩・こしょう
	ごもくあなかけうどん(ソフトめん)	ぶた肉・◆なると	しょうが・にんにく・はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・ほししいたけ・きくらげ	ソフトめん・油・ごま油・でんぶん	酒・とりだし・塩・しょうゆ・◆オイスターソース・こしょう
	牛乳	牛乳			
17 (水)	肉まん			◆肉まん	
	れんこんサラダ	◆まぐろ油づけ	キャベツ・れんこん・こまつな・にんじん	◆ノンエッグマヨネーズ・さとう・ごま	しょうゆ・塩・酢・とうがらし
★ 冬 至 献 立 ★					
18 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	もうかとなまあげのゆずがらめ	◆もうかでんぶんつき・なまあげ	しょうが・ゆずかじゅう	油・さとう	しょうゆ・みりん・酒
	からしあえ		ほうれんそう・もやし・にんじん		しょうゆ・からし
19 (金)	ななうんじる	とり肉・油あげ	にんじん・かぼちゃ・だいこん・いんげん・ほししいたけ	油・こんにゃく・うどん	しょうゆ・塩・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	おでん	こんぶ・◆さつまあげ・◆たこボール・◆ちくわ	にんじん・だいこん	じゃがいも・こんにゃく	かつおだし・塩・しょうゆ・酒・みりん
20 (土)	なつとう	◆なつとう			
	キャベツとわかめのあえもの	◆とり肉油づけ・わかめ	キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん		◆わふうドレッシング
★ ク リ ス マ ス 献 立 ★					
21 (日)	ミルクパン			ミルクパン	
	牛乳	牛乳			
	ローストチキン	とり肉	しょうが・にんにく	さとう	しょうゆ・ワイン・みりん・パプリカ・塩・こしょう
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ油づけ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう・油	酢・塩・こしょう
22 (月)	マセドアンスープ	◆ハム	だいこん・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ	じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	とりだし・塩・こしょう
	クリスマスカップデザート			◆クリスマスカップデザート	
	ねぎ塩レモンぶたどん(ごはん)	ぶた肉・かんでん	もやし・ねぎ・にら・しょうが・にんにく・レモンかじゅう	米・油・ごま・ごま油	酒・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
23 (火)	しょうがあえ	◆まぐろ油づけ	こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが		しょうゆ
	みそけんちんじる	とうふ・油あげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ	さといも・こんにゃく・油	かつおだし・こんぶだし

※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。  
※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。  
※◆マークの食品は加工品です。  
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。  
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。  
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物（那珂市産）・・・米、キャベツ、だいこん、にら、にんじん、ねぎ、さつまいも

	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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	648	27.2	17.9	355	3.9	329	0.72	0.61	37	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満