

# 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 牛乳 ふたにくのしょうがやき おひたし さつまいものみそしる	牛乳 ふた肉・かんてん 牛乳 牛乳 とうふ・油あげ・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら こまつな・キャベツ・もやし・にんじん だいこん・はくさい・にんじん・ねぎ・ごぼう	米 油・さとう さつまいも・油		
	ココアパン 牛乳 ポークピーンズ たいこんサラダ みかん	牛乳 ふた肉・だいいず ◆ハム みかん	にんじん・たまねぎ・グリンピース・トマト だいこん・こまつな・にんじん みかん	ココアパン じゃがいも・油・さとう 油	酒・しょうゆ・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし ケチャップ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ	
	✿ 第二中学校リクエスト給食 ✿					
	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ こほうサラダ にらのかきたまじる	牛乳 とり肉 ◆まぐろ水煮 ◆かまぼこ・とうふ・たまご	しょうが ごぼう・にんじん・きゅうり・どうもろこし ねぎ・にんじん・にら・こまつな・ほししいたけ	米 でんぶん・油 ◆ノンエッグマヨネーズ・ごま でんぶん		
4 (木)	肉うどん(ソフトめん) 牛乳 きなこいも かまぼこのとさあえ	ぶた肉・油あげ 牛乳 きなこ ◆かまぼこ・かつおぶし	にんじん・だいこん・ごぼう・チングンサイ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油 さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぶん さとう	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん しょうゆ 酢・しょうゆ	
	ごはん 牛乳 ヤンニヨムさば にらともやしのあえもの はるさめスープ	牛乳 ◆さばでんぶんつき 牛乳 とり肉	にんにく・しょうが にら・もやし・キャベツ・にんじん はくさい・にんじん・ねぎ・ほししいたけ	米 油・みずあめ・さとう・ごま ごま油 はるさめ・油・ごま油		
	ごはん あじつけのり 牛乳 とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ	◆あじつけのり 牛乳 とうふ・ぶた肉 ◆とり肉水煮	にんにく・さとうけ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チングンサイ・ほししいたけ	米 油・さとう・でんぶん・ごま油 はるさめ・さとう・油・ごま・ラー油		
9 (火)	はちみつパン 牛乳 やさいとうふナゲット(2) さつまいもサラダ ミネストローネ	牛乳 ◆やさいとうふナゲット 牛乳 ◆まぐろ油づけ とり肉	はくさい・牛乳 にんじん・えだまめ たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリー・トマト・にんにく	はちみつパン さつまいも・油・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・マカロニ・油		
	10 (水)	ビーンズキーマカレーライス(ごはん) 牛乳 コールスローサラダ オレンジ	ぶた肉・だいいず 牛乳 チーズ オレンジ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・ブレーン・りんご キャベツ・きゅうり・にんじん オレンジ	米・油 ◆ノンエッグマヨネーズ・油・さとう はちみつパン	ワイン・カレーコ・こしょう・ケチャップ・ソース・ ◆カレールウ(2種類)
	11 (木)	かんとんめん(ちゅうかめん) 牛乳 あげしゅうまい(2) ちゅうかあえ	ぶた肉・いか 牛乳 ◆しゅうまい ◆まぐろ油づけ	はくさい・もやし・チングンサイ・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 油 さとう・ごま油	酒・とりだし・みりん・しょうゆ・塩・こしょう 酢・しょうゆ
12 (金)	ごはん 牛乳 こんさいのそぼろに あつやきたまご ひじきのサラダ	牛乳 とり肉 ◆あつやきたまご ひじき・◆ハム	にんにく・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	米 さといも・こんにゃく・油・さとう・でんぶん		
	15 (月)	ごはん 牛乳 ピリからそぼろ ほうれんそうのあえもの みだくさんじる	牛乳 ぶた肉・だいいず 牛乳 ◆かまぼこ とり肉・とうふ・こんぶ・みそ	にんにく・さとうけ・にら・うもろこし キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	米 油・さとう さとう・ごま油 油・じゃがいも	
	✿ 冬野菜使用献立 ✿					
16 (火)	こくとうパン 牛乳 はくさいのシチュー こまつなサラダ はちみつヨーグルト	牛乳 とり肉・いんげんまめ・とう乳 ◆まぐろ油づけ ◆はちみつヨーグルト	にんにく・牛乳 はくさい・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ こまつな・もやし・にんじん はちみつヨーグルト	こくとうパン 油・じゃがいも・米ご 油 油		
	✿ 世界の料理 ~ キューバ ~ ✿					
	17 (水)	ごはん 牛乳 フリカセ・デ・ポーヨ カラフルサラダ アピアコ	牛乳 とり肉・かんてん 牛乳 ぶた肉	にんにく・たまねぎ・グリンピース・トマト・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり・あかバブリカ・さバブリカ たまねぎ・にんじん・うもろこし・にんにく	米 油 油・さとう 油・さとう じゃがいも・油	
	18 (木)	ごもくあんかけうどん(ソフトめん) 牛乳 肉まん れんこんサラダ	ぶた肉・◆なると 牛乳 ◆まぐろ油づけ	しょうが・にんにく・はくさい・たまねぎ・にんじん・チングンサイ・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 ◆肉まん ◆ノンエッグマヨネーズ・さとう・ごま	酒・とりだし・塩・しょうゆ・◆オイスターソース・こしょう ◆わふうドレッシング
✿ 冬至献立 ✿						
19 (金)	ごはん 牛乳 もうかとなまあげのゆずがらめ からしあえ ななうんじる	牛乳 ◆もうかでんぶんつき・なまあげ とり肉・油あげ	にんにく・たまねぎ・グリンピース・トマト・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり・あかバブリカ・さバブリカ たまねぎ・にんじん・うもろこし・にんにく	米 油・さとう 油・こんにゃく・うどん		
	22 (月)	ごはん 牛乳 おでん なっとう キャベツとわかめのあえもの	牛乳 ◆こうとう 牛乳 ◆なっとう ◆とり肉油づけ・わかめ	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ	米 油・こんにゃく 油・こんにゃく	
	23 (火)	ミルクパン 牛乳 ローストチキン プロッコリーのサラダ マセドアンスープ クリスマスカッピテザート	牛乳 とり肉 ◆まぐろ油づけ ◆ハム	もやし・ねぎ・にら・しょうが・にんにく・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが	ミルクパン さとう さとう・油 じゃがいも・マカロニ・オリーブ油 ◆クリスマスカッピテザート	
	24 (水)	ねぎ塩レモンぶたどん(ごはん) 牛乳 しょうがあえ みぞけんちんじる	ぶた肉・かんてん 牛乳 ◆まぐろ油づけ とうふ・油あげ・みそ	もやし・ねぎ・にら・しょうが・にんにく・レモンかじゅう こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ	米・油・ごま・ごま油 さとう さとう・油 さとう・油	酒・塩・こしょう しょうゆ 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もありますのでご了承ください。  
※献立表に記載している「たまご」とは「鶏卵」のことです。  
※◆マークの食品は加工品です。  
※ペーパン、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B1 mg	ビタミンB2 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