

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			
	根菜のそぼろ煮	とり肉	しょうが・玉ねぎ・大根・ごぼう・人参・枝豆・干しいたけ	里いも・こんにゃく・油・砂糖・でん粉	酒・みりん・しょうゆ
	厚焼き卵	◆厚焼き卵			
2 (火)	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	砂糖・油・ごま油	しょうゆ・酒・酢・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・寒天	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にら	油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん
3 (水)	おひたし		小松菜・キャベツ・もやし・人参		しょうゆ
	さつまいものみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	大根・白菜・人参・ねぎ・ごぼう	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
	ハヤシライス(ごはん)	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく・ブルーン	米・じゃがいも・油	◆デミグラスソース・◆ハヤシルー・ワイン・こしょう・ローリエ
	牛乳	牛乳			
4 (木)	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
	みかん		みかん		
	五目あんかけうどん(ソフトめん)	豚肉・◆なると	しょうが・にんにく・白菜・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ	ソフトめん・油・ごま油・でん粉	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			
5 (金)	肉まん			◆肉まん	
	れんこんサラダ	◆まぐろ油漬け	キャベツ・れんこん・小松菜・人参	◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・酢・唐辛子
			◆冬野菜使用献立◆		
	黒糖パン			黒糖パン	
6 (土)	牛乳	牛乳			
	白菜のシチュー	とり肉・いんげん豆・豆乳	白菜・玉ねぎ・人参・とうもろこし・パセリ	油・じゃがいも・米粉	とりだし・塩・こしょう
	小松菜サラダ	◆まぐろ油漬け	小松菜・もやし・人参	油	酢・塩・こしょう
	はちみつヨーグルト	◆はちみつヨーグルト			
7 (日)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ヤンニョムさば	◆さばでん粉付き	にんにく・しょうが	油・水あめ・砂糖・ごま	ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン
	にらともやしの和えもの		にら・もやし・キャベツ・人参	ごま油	しょうゆ
8 (月)	春雨スープ	とり肉	白菜・人参・ねぎ・干しいたけ	春雨・油・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ピーンズキーマカレーライス(ごはん)	豚肉・大豆	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト・ブルーン・りんご	米・油	ワイン・カレー粉・こしょう・ケチャップ・ソース・◆カレールー(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・人参	◆ノンエッグマヨネーズ・油・砂糖	酢・塩・こしょう
9 (火)	オレンジ		オレンジ		
	ねぎ塩レモン豚丼(ごはん)	豚肉・寒天	もやし・ねぎ・にら・しょうが・にんにく・レモン果汁	米・油・ごま・ごま油	酒・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	しょうが和え	◆まぐろ油漬け	小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・しょうが		しょうゆ
10 (水)	みそけんちん汁	豆腐・油揚げ・みそ	大根・人参・ねぎ・ごぼう・干しいたけ	里いも・こんにゃく・油	かつおだし・こんぶだし
	タンタンめん(中華めん)	豚肉・みそ	玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・にら・チンゲンサイ・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	ぎょうざ(3)	◆ぎょうざ			
11 (木)	パンサンズー	◆ハム	小松菜・キャベツ・人参	春雨・砂糖・ごま油・油	酢・しょうゆ・辛子
	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	野菜豆腐ナゲット(2)	◆野菜豆腐ナゲット			
12 (金)	さつまいもサラダ	◆まぐろ油漬け	人参・枝豆	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	玉ねぎ・キャベツ・人参・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
	ごはん			米	
	味付けのり	◆味付けのり			
13 (土)	牛乳	牛乳			
	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉	しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・干しいたけ	油・砂糖・でん粉・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・人参・にんにく	春雨・砂糖・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
			◆世界の料理～キューバ～◆		
14 (日)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	フリカセ・デ・ボーヨ	とり肉・寒天	にんにく・玉ねぎ・グリーンピース・トマト・レモン果汁	油	ケチャップ・とりだし・塩・こしょう
	カラフルサラダ		キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ	油・砂糖	酢・塩・こしょう
15 (月)	アヒアコ	豚肉	玉ねぎ・人参・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
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	おでん	こんぶ・◆さつま揚げ・◆たこボール・◆ちくわ	人参・大根	じゃがいも・こんにゃく	かつおだし・塩・しょうゆ・酒・みりん
16 (火)	納豆	◆納豆			
	キャベツとわかめの和え物	◆とり肉油漬け・わかめ	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参		◆和風ドレッシング
	肉うどん(ソフトめん)	豚肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう・チンゲンサイ・ねぎ・干しいたけ	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			
17 (水)	きなこいも	きなこ		さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉	しょうゆ
	かまぼこの土佐和え	◆かまぼこ・かつお節	キャベツ・もやし・小松菜	砂糖	酢・しょうゆ
			◆クリスマス献立◆		
	ミルクパン			ミルクパン	
18 (木)	牛乳	牛乳			
	ローストチキン	とり肉	しょうが・にんにく	砂糖	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	◆まぐろ油漬け	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	砂糖・油	酢・塩・こしょう
	マセドアンスープ	◆ハム	大根・玉ねぎ・人参・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
19 (金)	クリスマスカップデザート			◆クリスマスカップデザート	
			◆冬至献立◆		
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
20 (土)	もうかと生揚げのゆずがらめ	◆もうかでん粉付き・生揚げ	しょうが・ゆず果汁	油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
	辛子和え		ほうれんそう・もやし・人参		しょうゆ・辛子
	七運汁	とり肉・油揚げ	人参・かぼちゃ・大根・いんげん・干しいたけ	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	
21 (日)	牛乳	牛乳			
	ピリ辛そぼろ	豚肉・大豆	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし	油・砂糖	コチュジャン・しょうゆ・酒・トウバンジャン
	ほうれん草の和え物	◆かまぼこ	キャベツ・ほうれん草・もやし・人参	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢
	実沢山汁	とり肉・豆腐・昆布・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
22 (月)			◆第二中学校リクエスト給食◆		
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが	でん粉・油	しょうゆ・酒
23 (火)	ごぼうサラダ	◆まぐろ水煮	ごぼう・人参・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・唐辛子
	にらのかきたま汁	◆かまぼこ・豆腐・卵	ねぎ・人参・にら・小松菜・干しいたけ	でん粉	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
			◆今月の地場産物(那珂市産)・・・米、キャベツ、大根、にら、人参、ねぎ、さつまいも◆		

※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「卵」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、大根、にら、人参、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 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	811	32.3	19.9	383	4.8	376	0.91	0.67	43	2.6
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