

令和7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)	調味料他
1 (月)	ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 厚焼さ卵 ひじきのサラダ	牛乳 とり肉 ◆厚焼き卵 ひじき・◆ハム	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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし 砂糖・油・ごま油	米	酒・みりん・しょうゆ 酒・みりん・こしょう
	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし さつまいものみぞ汁	牛乳 豚肉・寒天 小松菜・キャベツ・もやし・人参 豆腐・油揚げ・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にら 油・砂糖 小松菜・キャベツ・もやし・人参 大根・白菜・人参・ねぎ・ごぼう	米 油・砂糖 さつまいも・油	酒・じょうゆ・みりん じょうゆ かつおだし・こんぶだし
	3 (水)	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 寒天入りヘルシーサラダ みかん	豚肉 牛乳 ◆かまぼこ・寒天 みかん	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリンピース・トマト・にんにく・ブレーン 油・じゃがいも・油 キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁 油・砂糖	◆デミグラスソース・◆ハヤシルウ・ワイン・こしょう う・ローリエ 酢・しょうゆ・塩・こしょう
	4 (木)	五目あんかけうどん(ソフトめん) 牛乳 肉まん れんこんサラダ	豚肉・◆なると 牛乳 ◆まぐろ油漬け	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 ソフトめん・油・ごま油・でん粉 ◆肉まん ◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖・ごま	酒・とりだし・塩・じょうゆ・◆オイスターソース・こ しょう ◆肉まん じょうゆ・塩・酢・唐辛子
✿ 冬野菜使用献立 ✿					
5 (金)	黒糖パン 牛乳 白菜のシチュー 小松菜サラダ はちみつヨーグルト	牛乳 とり肉・いんげん豆・豆乳 ◆まぐろ油漬け ◆はちみつヨーグルト		黒糖パン	
	6 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニヨムさば にらともやしの和えもの 春雨スープ	牛乳 ◆さばでん粉付き にら・もやし・キャベツ・人参 白菜・人参・ねぎ・干しいたけ	米 油・水あめ・砂糖・ごま ごま油 春雨・油・ごま油	とだしだし・塩・こしょう ケチャップ・じょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン じょうゆ とりだし・じょうゆ・塩・こしょう
	7 (火)	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	豚肉・大豆 牛乳 チーズ オレンジ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト・ブレーン・りんご 油・油 キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	ワイン・カレー粉・こしょう・ケチャップ・ソース・ ◆カレールウ(2種類) 酢・塩・こしょう
	8 (水)	ねぎ塩レモン豚丼(ごはん) 牛乳 しょうが和え みそけんちん汁	豚肉・寒天 牛乳 ◆まぐろ油漬け 豆腐・油揚げ・みそ	もやし・ねぎ・にら・じょうが・にんにく・レモン果汁 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・じょうが 大根・人参・ねぎ・ごぼう・干しいたけ	米 油 里いも・こんにゃく・油 かつおだし・こんぶだし
9 (木)	11 (木)	タンタメン(中華めん) 牛乳 ぎょうざ(3) パンサンスー	豚肉・みそ 牛乳 ◆ぎょうざ ◆ハム	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・じょうが 小松菜・キャベツ・人参	中華めん・油・ごま・ごま油・ラー油 春雨・砂糖・ごま油・油 はちみつパン
	12 (金)	はちみつパン 牛乳 野菜豆腐ナゲット(2) さつまいもサラダ ミネストローネ	牛乳 ◆野菜豆腐ナゲット ◆まぐろ油漬け とり肉		はちみつパン
	13 (月)	ごはん 味付けのり 牛乳 豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ	牛乳 ◆味付けのり 牛乳 豆腐・豚肉 ◆とり肉水煮	にんにく・玉ねぎ・グリンピース・トマト・レモン果汁 人参・枝豆 玉ねぎ・キャベツ・人参・セロリー・トマト・にんにく	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 春雨・砂糖・ごま油・油
	14 (火)	15 (水)			酢・塩・こしょう 塩・とりだし・こしょう
✿ 世界の料理～キューバ～✿					
16 (火)	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・寒天 人参・枝豆 玉ねぎ・人参・とうもろこし・にんにく		米	
	17 (水)	ごはん 牛乳 おでん 納豆 キヤベツとわかめの和え物	牛乳 こんぶ・◆さつま揚げ・◆たこボール・◆ちくわ 人參・大根 ◆納豆 ◆とり肉油漬け・わかめ		ケチャップ・とりだし・塩・こしょう 酢・塩・こしょう じゅがいも・こんにゃく じゅがいも・マカロニ・油 ◆和風ドレッシング
	18 (木)	肉うどん(ソフトめん) 牛乳 きなこいも かまぼこの土佐和え	豚肉・油揚げ 牛乳 きなこ ◆かまぼこ・かつお節	人参・大根・ごぼう・チンゲンサイ・ねぎ・干しいたけ さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉 キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 砂糖	かつおだし・こんぶだし・じょうゆ・塩・酒・みりん じょうゆ かつおだし・こんぶだし・じょうゆ
✿ クリスマス献立 ✿					
19 (金)	ミルクパン 牛乳 ローストチキン ブロッコリーのサラダ マセドアンスープ クリスマスカップデザート	牛乳 とり肉 ◆まぐろ油漬け ◆ハム		ミルクパン	
	20 (月)	ごはん 牛乳 もうかと生揚げのゆずからめ 辛子和え 七運汁	牛乳 ◆もうかでん粉付き・生揚げ ほうれんそう・もやし・人参 人参・かぼちゃ・大根・いんげん・干しいたけ	じょうが・にんにく 砂糖 油・砂糖	じょうゆ・ワイン・みりん・バブリカ・塩・こしょう じょうゆ・辛子 じょうゆ・塩・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし
	21 (火)	ごはん 牛乳 ピリ辛そぼろ ほうれん草の和え物 実沢山汁	牛乳 豚肉・大豆 キャベツ・ほうれん草・もやし・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ	にんにく・じょうが・にら・とうもろこし 油・砂糖 砂糖・ごま油 油・じゅがいも	コチュジャン・じょうゆ・酒・トウバンジャン じょうゆ・酢 かつおだし・こんぶだし
✿ 第二中学校リクエスト給食 ✿					
22 (月)	ごはん 牛乳 もうかと生揚げのゆずからめ 辛子和え 七運汁	牛乳 ◆もうかでん粉付き・生揚げ ほうれんそう・もやし・人参 人参・かぼちゃ・大根・いんげん・干しいたけ		米	
	23 (火)	ごはん 牛乳 ピリ辛そぼろ ほうれん草の和え物 実沢山汁	牛乳 豚肉・大豆 キャベツ・ほうれん草・もやし・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ	にんにく・じょうが・にら・とうもろこし 油・砂糖 砂糖・ごま油 油・じゅがいも	コチュジャン・じょうゆ・酒・トウバンジャン じょうゆ・酢 かつおだし・こんぶだし
	24 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ごぼうサラダ にらのかきたま汁	牛乳 とり肉 ◆まぐろ水煮 ◆かまぼこ・豆腐・卵	じょうが でん粉・油 ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし ねぎ・人参・にら・小松菜・干しいたけ	米 じょうゆ・酒 ◆ノンエッグマヨネーズ・ごま でん粉
✿ 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も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。

※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。

	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B1 μg	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	811	32.3	19.9	383	4.8	376	0.91	0.67	43
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35