



12月分 給食献立予定表

R3.11.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、め ん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 水	【馬頭中学校1年2組作成献立】 ごはん 牛乳 豚肉生姜炒め ポテトサラダ 野菜スープ りんご	787 25.9 25.8 2.4	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜 りんご キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マーガリン マヨネーズ
2 木	【馬頭東小学校リクエスト献立】 ココア揚げパン 牛乳 トマトオムレツ 豚肉と野菜のポトフ レモンゼリー	772 29.1 32.0 2.6	卵 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	大根 玉ねぎ レモン	パン ココア ゼリー	サラダ油
3 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 野菜サラダ 型抜きレアチーズ(いちご)	892 25.0 30.9 2.7	豚肉 味噌	牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ ごぼう 生姜 ニンニク きゅうり マッシュルーム たもぎ茸	キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも ルウ 砂糖	マヨネーズ ごま サラダ油
6 月	ごはん 牛乳 にらまんじゅう② チャプチェ キムチスープ	769 28.7 19.9 2.1	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にら にんじん	ごぼう 椎茸 生姜 ニンニク たかのこ 白菜 ねぎ	米 春雨 砂糖	ごま油 ごま サラダ油 にらまんじゅうの皮
7 火	黒コッペパン 牛乳 マカロニミートグラタン ほうれん草のサラダ みかんゼリー	791 32.0 26.5 2.8	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム	きゅうり コーン みかん 白いんげん豆	パン マカロニ ルウ	ドレッシング マーガリン ゼリー
8 水	【地産地消・とちぎ和牛献立】 セルフ牛丼(麦ごはん・とちぎ和牛の牛丼の具) 牛乳 塩昆布和え まろやか豆乳汁	769 29.7 22.4 2.5	牛肉 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳 昆布	にんじん 大根 椎茸 ねぎ 生姜	玉ねぎ キャベツ きゅうり しらたき	米 大麦 砂糖	ごま
9 木	ミルクパン 牛乳 カレーロールフライ ブロッコリーとツナの和え物 焼きそば	813 30.9 28.6 3.7	豚肉 鶏肉 まぐろツナ ナルト	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 焼きそば麺 じゃがいも	サラダ油 ごま油
10 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ③ じゃこの和え物 のっぺい汁	808 29.6 27.4 2.1	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	もやし きゅうり 大根 こんにゃく	米 さといも でん粉	ごま ドレッシング
13 月	セルフ天丼(ごはん・いか天ぷら・天丼のたれ) 牛乳 大豆の磯煮 白菜の味噌汁	788 27.9 22.5 2.9	いか 豚肉 大豆 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう たけのこ 白菜 枝豆 こんにゃく	米 砂糖	サラダ油
14 火	アップルパン 牛乳 アンサンブルエッグ 荳わかめサラダ ポークピーンズ	787 30.0 28.2 3.3	卵 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 荳わかめ	にんじん トマト 白いんげん豆 りんご	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
15 水	【馬頭中学校1年1組作成献立】 ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ グリーンサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 県産生乳ヨーグルト	870 31.5 29.2 2.6	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ブロッコリー パセリ	玉ねぎ ねぎ ニンニク りんご キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉	ドレッシング
16 木	はちみつパン 牛乳 チキンチーズ焼き コールスローサラダ 小松菜ときのこの和風スパゲティ	818 35.2 29.1 3.5	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ニンジク 玉ねぎ しめじ	キャベツ きゅうり コーン 椎茸	パン 砂糖 スパゲティ	マヨネーズ サラダ油
17 金	【食育の日献立】 麦ごはん 牛乳 さば塩焼き 切干大根の煮物 高野豆腐の田舎汁	777 32.3 21.4 2.6	さば 鶏肉 油揚げ 味噌 さつま揚げ 高野豆腐 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	切干大根 キャベツ 玉ねぎ 生姜 しらたき	米 大麦 砂糖	サラダ油
20 月	【地産地消献立】 セルフゆば丼(ごはん・ゆば丼の具) 牛乳 春菊とツナの和え物 さといも汁	768 30.5 23.7 2.4	ゆば 鶏肉 まぐろツナ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 春菊 ほうれん草	椎茸 生姜 たけのこ キャベツ ごぼう	米 でん粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ
21 火	セルフバーガー(丸パン・照り焼きチキンパーティ) 牛乳 シーザーサラダ コーンチャウダー デザートセレクト	730 28.0 28.9 3.0	鶏肉 ソフトサラミ ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン クルトン じゃがいも ルウ	ドレッシング マーガリン
22 水	【冬至献立】 麦ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ほうれん草の柚子かつお和え 豚肉と大根の煮物	833 26.0 24.0 2.4	豚肉 うすら卵	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 にんじん	白菜 ゆず 生姜 大根 こんにゃく	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま
23 木	県産小麦ナン 牛乳 ハムチーズピカタ マカロニサラダ ドライカレー	802 34.6 32.0 3.1	ハム 卵 豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり ニンニク 生姜 玉ねぎ	ナン マカロニ ルウ	マヨネーズ サラダ油
24 金	 第2学期終業式 ~給食はありません~ 							

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★12月の平均栄養量

エネルギー804kcal たんぱく質29.8g 脂質29.9g 塩分2.7g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、キャベツ、きゅうり、春菊、にら、ねぎ、白菜、ブロッコリー、椎茸

