



# 12月 こんだてひょう



日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			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人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき くわわかめのいために さつまじる	ほっけ さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん にんじん		だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま	635 785	27.7 32.7
4	火	メロンパン ぎゅうにゅう ハムステーキ フレンチサラダ フレンチドレッシング コンソメスープ	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にんじん にんじん ほうれんそう		キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	メロンパン ドレッシング あぶら		603 749	23.1 27.8
5	水	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) ぎゅうにゅう オムレツ フルーツのゼリーあえ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ グリンピース にんにく アセロラ ナタデココ みかん バインアップル	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら	776 953	24.3 28.6
6	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう キントンパイ ほうれんそうのごまあえ	ふたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しょうが ほうれんそう にんじん もやし	ソフトめん でんぶ さつまいも こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら マーガリン ごま	699 862	22.7 27.2
7	金	むぎごはん コーヒーにゅういんりょう たれつきにくだんご (2, 3) きりぼしだいこんのもの かきたまスープ	とりにく あぶらあげ たまご	コーヒーにゅういんりょう		たまねぎ だいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう パンこ さとう でんぶ	あぶら あぶら	636 841	19.9 25.0
10	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのやわらかに しおやさいため だいこんのみそじる	さんま ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ もやし こまつな だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	661 820	29.1 34.8
11	火	ハンバーガー (バーガーパン ハンバーグトマトソースかけ) ぎゅうにゅう はなやさいサラダ イタリアンドレッシング チャウダー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にんじん パセリ	トマト	たまねぎ カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	バーガーパン さとう パンこ ドレッシング じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	706 886	27.2 33.6
12	水	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい (2, 3) しょうゆ マーボーどうふ わかめスープ	ふたにく とりにく たら とうふ ふたにく とりにく みそ なると	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ でんぶ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	721 863	24.5 28.3
13	木	カレーうどん (ソフトめん カレーじる) ぎゅうにゅう ピンポンドック (2, 3) ペリーのヨーグルトあえ	ふたにく きよにくソーセージ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム		たまねぎ もやし えだまめ ブルーベリー ラズベリー ナタデココ	ソフトめん でんぶ こむぎこ こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら	665 869	21.4 26.9
14	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのバターしょうゆやき かみかみサラダ たまねぎドレッシング すましじる レモンタルト	いか とりにく かにふうみかまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう		だいこん きゅうり たまねぎ レモン	ごはん さとう ふ こむぎこ さとう	マーガリン バター ドレッシング マーガリン	665 798	27.3 32.1
17	月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなのナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる	たまご ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり		こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング あぶら	620 769	25.2 29.9
18	火	さしまちやこめこパン みかんジャム ぎゅうにゅう ふたにくのバーベキューソースかけ スイートサラダ キャベツとベーコンのスープ	ふたにく ベーコン だいち	ぎゅうにゅう		みかん たまねぎ りんご にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	こめこパン さとう さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	621 753	26.7 31.7
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ (2, 3) ぎょうざのタレ れんこんいりきんぴら はくさいとはるさめのスープ	ふたにく ふたにく	ぎゅうにゅう		はくさい たまねぎ しょうが ごぼう れんこん はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	636 809	19.2 23.4
20	木	スパゲティナポリタン (スパゲティ ナポリタンソース) ぎゅうにゅう いなだのパズルやき キャベツのサラダ コーンクリームドレッシング クリスマスケーキ	ベーコン いなだ たまご	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ビーマン トマト バジル にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	スパゲティ さとう こむぎこ パンこ こむぎこ さとう チョコレート	あぶら あぶら ドレッシング あぶら	711 847	26.2 31.4
21	金	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ はくさいのゆずドレッシングあえ とうじくたくさんみそ	とりにく かにふうみかまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう		しょうが はくさい みずな かぼちゃ にんじん こまつな しいたけ ねぎ	ごはん でんぶ ドレッシング	あぶら	681 840	25.5 30.1

茨城をたべよう Week

実施回数 15回

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 12日に使用する豚ひき肉は、境町猿山の関ファームからご提供いただきました「いち美豚」です。
- 17日に使用する豚肉は、境町産のメイシヤントンです。
- 18日は境町特産のお茶を使用します。
- 今月使用するさつまいも、キャベツ、ごぼう、チンゲンサイ、にんじん、ながねぎ、はくさい、れんこんは茨城県産を使用する予定です。

エネルギーとたんぱく質は、  
上段→小学校 中学年  
(3, 4年生)  
下段→中学生の量になります。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。  
裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。

★お知らせ 給食費補助について★  
本年度の給食費補助金交付については、裏面をご覧ください。