



# 12月 こんだてひょう



令和3年度

境町立学校給食センター

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		エネルギー (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		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくとうふのすき わかさぎフロッター (2, 2) わかめスープ	ふたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	ごはん さとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	658 799	24.7 28.5
2	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 あげぎょうざ (2, 3) フルーツしらたまあえ	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん てんぷん ごむぎこ てんぷん しらたまこ さとう	あぶら あぶら	659 859	29.9 39.2
3	金	ごはん ぎゅうにゅう あじつきにくだんご (2, 3) おでん ごぶつけ	とりにく たまご うずらたまご ちくわ はんぺん さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん だいこん	ごはん パンこ さとう さとう さとう		639 813	22.4 27.3
6	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのピリからやき こんさいとだいのすのもの みそしる	とりにく だいたい あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	にんにく ごぼう ねぎ	ごはん さとう さとう	ごま	645 796	26.9 31.7
7	火	コロッケバーガー (バーガーパン コロッケ ソース) ぎゅうにゅう ブロッコリーとたまごのサラダ コールスロートレッシング ホワイトシチュー	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん バセリ	とうもろこし グリンピース カリフラワー	バーガーパン じゃがいも パンこ ドレッシング	あぶら	763 933	23.3 28.1
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき なめたけあえ とりだんごしる	さけ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく ほうれんそう もやし えのきたけ チンゲンサイ にんじん	ごはん さとう てんぷん さとう パンこ	バター	664 817	29.9 35.3
9	木	カレーうどん (ソフトめん カレーじる) ぎゅうにゅう ちくわのさしまたちてんぷら (1, 2) れんこんサラダ フレンチドレッシング	ふたにく ちくわ まくろ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし さしまちや れんこん	ソフトめん てんぷん てんぷん ごむぎこ ドレッシング	あぶら あぶら	622 793	23.9 28.7
10	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ワンタンスープ スティックスイートポテト	ふたにく ふたにく なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん にら	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	ごはん さとう ごむぎこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	700 863	24.4 28.7
13	月	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ ソース ごぼうサラダ ごまドレッシング はるさめスープ	いか かにふりかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ ほうれんそう にんじん	ごはん パンこ ごむぎこ ドレッシング	あぶら	614 777	19.3 24.3
14	火	コッパパン チョコパテ ぎゅうにゅう とりにくのバジルソースやき マゼドアンサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ	とりにく ひよこまめ いんげんまめ ウイナー	ぎゅうにゅう	バジル ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ	コッパパン チョコレート あぶら ドレッシング	あぶら	655 797	27.3 32.6
15	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ ごまつなとめじのたまごいため すましじる	さば みそ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごまつな みつば にんじん	たけのこ しめじ しいたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら		645 822	26.1 32.4
16	木	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース) ぎゅうにゅう ハッシュドポテト アスパラサラダ かんきつドレッシング	ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん セロリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ カリフラワー とうもろこし	スパゲティ さとう じゃがいも ドレッシング	バター あぶら	569 678	21.4 25.5
17	金	ビーフカレー (むぎごはん ビーフカレー) コーヒードリンク ナタデココルーツポンチ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう コーヒードリンク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく パイナップル もも ナタデココ だいこん なす れんこん なたまめ	むぎごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	736 902	19.5 23.0
20	月	ごはん たまごふりかけ ぎゅうにゅう ほねごとさんま さんびらごぼう メイシヤントンのとんじる	たまご さんま さつまあげ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり		しょうが ごぼう だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん さとう さとう さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら ごま あぶら	689 852	28.0 33.7
21	火	きりめりコッパパン ぎゅうにゅう やきそば リナサラダ シューザードレッシング フルーツゼリーあえ	ふたにく まくろ ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ パイナップル みかん	コッパパン ちゅうかめん ドレッシング	あぶら	660 783	22.3 25.9
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ポークソーキのソース カラフルコーンソテー かぼちゃのみそしる	ふたにく ウイナー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ ほうれんそう	しめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ とうもろこし グリンピース たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん てんぷん あぶら	バター あぶら	724 886	28.9 33.8
23	木	チャイナうどん (ソフトめん チャイナじる) ぎゅうにゅう かにシューマイ (2, 3) きりほしだいごんのちゅうかあえ	ふたにく なると かに すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん	めんま とうもろこし ねぎ にんにく たまねぎ だいこん もやし きゅうり	ソフトめん ごむぎこ てんぷん ドレッシング	あぶら	582 771	23.1 29.4
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグミックスソース はなやさいサラダ わふうドレッシング ほしのマカロニスープ クリスマスクッキー	ふたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー たまねぎ キャベツ	ごはん さとう パンこ ドレッシング	あぶら	815 997	25.9 31.3

実施回数18回

茨城をたへよう Week

- 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いません。
- 9日に使用する「さしまたち」、20日に使用する豚肉「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、ピーマン、ねぎ、もやし、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事ができます。  
※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)