



12月 こんだてひょう



令和5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	金	ごはん きゅうりゅう ふたにくのしょうがやき ひじきに はくさいのみそしる	ふたにく あぶらあげ さつまあげ だいず みそ とうふ	ぎゅうりゅう ひじき わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら	700 888	28.2 35.1
4	月	ハヤシライス (ごはん ハヤシルウ) ぎゅうりゅう とうふナゲット (2, 2) マカロニサラダ コールスロードレッシング	ふたにく とうふ すりみ とうりゅう	ぎゅうりゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう マカロニ	あぶら あぶら ドレッシング あぶら	780 942	27.0 30.8
5	火	ソフトフランスパン キャラメルクリーム ぎゅうりゅう とりにくのマーメレードやき カスレ (にくとまめのトマトに) コンソメスープ	ふたにく ふたにく いんげんまめ ひよこまめ ソーセージ	ぎゅうりゅう	にんにく しょうが トマト にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ	マーメレード じゃがいも さとう	あぶら	713 869	30.5 36.5
6	水	ごはん きゅうりゅう ぎょうざ (2, 3) ぎょうざのタレ チンジャオロースー ちゅうかスープ	ふたにく とりにく ふたにく ベーコン とうふ	ぎゅうりゅう	にんじん ピーマン にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし	ごはん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	635 804	24.5 29.6
7	木	ふるさとどん (ソフトめん ふるさとじる) ぎゅうりゅう さくさくさつまいもパイ だいこんサラダ かんきつドレッシング	ふたにく うずらたまご なた たまご まくろ	ぎゅうりゅう	にんじん ほうれんそう みずな にんじん	ねぎ なめこ わらび えのきたけ うど たけのこ	ソフトめん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン あぶら ドレッシング	710 875	23.3 28.1
8	金	ごはん いちごにゅういりりょう ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうのごまあえ たまごスープ	とりにく ふたにく ベーコン たまご	いちごにゅういりりょう	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	ごはん パンこ さとう	バター ごま	674 856	22.0 28.0
11	月	ごはん きゅうりゅう あかうおのさいきょうやき くきわかめとさつまあげのいたためもの はんぺんじる	あかうお みそ ふたにく さつまあげ はんぺん	ぎゅうりゅう くきわかめ	にんじん にんじん こねぎ	たまねぎ たまねぎ しめじ しいたけ	ごはん さとう さとう	ごま ごまあぶら	617 763	29.1 34.4
12	火	カレーソースメンチカツバーガー (バーガーパン カレーソースいりメンチ ソース) ぎゅうりゅう チキンサラダ コーンクリームドレッシング アルファベットスープ	とりにく ぎゅうりゅう とりにく ベーコン	ぎゅうりゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ カリフラワー とうもろこし たまねぎ	バーガーパン こむぎこ パンこ ドレッシング	あぶら	644 766	26.4 30.3
13	水	ごはん きゅうりゅう かにシュウマイ (2, 3) マーボードウフ わかめスープ	かに すりみ ふたにく たまご ふたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうりゅう わかめ	にんじん にら にんじん	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 えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぷん でんぷん	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	690 872	26.2 32.2
14	木	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじる) ぎゅうりゅう じゃがバターちやきん フルーツあんじん	ふたにく なた うずらたまご えび たまご	ぎゅうりゅう	にんじん グリーンピース もも みかん バインアップル	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しょうが	ソフトめん じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら バター あぶら	627 794	22.1 26.7
15	金	ごはん のりつくだに ぎゅうりゅう いかフライ ソース いとこに すましじる	いか なまあげ あずき みそ とりにく とうふ かにふうみかまぼこ	ぎゅうりゅう のり	にんじん にんじん だいこん にんじん みつば	だいこん ごぼう	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん さといも さとう	あぶら	679 834	27.5 32.4
18	月	ごはん コーヒーにゅういりりょう わふうらあげ (2, 2) ほうれんそうのナムル ナムルドレッシング メイシャントンのとんじる レモンタルト	とりにく たまご ふたにく とうふ みそ たまご	コーヒーにゅういりりょう	しょうが ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ もやし だいこん ごぼう ねぎ レモン	ごはん でんぷん パンこ さとう	あぶら ドレッシング	802 936	35.2 38.8
19	火	さしまちコッパン いちごジャム ぎゅうりゅう しろみぎかなのこうそうパンこやき アスパラソテー ミネストローネ	たら ソーセージ ベーコン	ぎゅうりゅう チーズ	にんじん あかピーマン トマト アスパラガス にんじん にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	パンこ さとう あぶら	あぶら バター	598 739	29.3 35.0
20	水	ビーフカレーライス (むぎごはん ビーフカレー) ぎゅうりゅう ウインナーいりあつやきたまご ぶるぶるデザート	ぎゅうりゅう ソーセージ たまご	ぎゅうりゅう	にんじん にんにく	たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら	840 993	25.5 28.8
21	木	ミートソースパグティ (スパゲティ ミートソース) ぎゅうりゅう クリスマス メニエ はなやさいサラダ イタリアンドレッシング クリスマスケーキ	ふたにく とりにく たまご	チーズ ぎゅうりゅう	にんじん あかピーマン トマト にんにく	たまねぎ きピーマン なす スパゲティ セロリー マッシュルーム にんにく カリフラワー	スパゲティ さとう	バター	800 916	37.2 41.8
22	金	にくどん (ごはん にくどんぶりのぐ) ぎゅうりゅう かにかまがら たまねぎドレッシング ナタデココいりフルーツミックス	ふたにく かにふうみかまぼこ	ぎゅうりゅう わかめ くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ エリンギ しょうが	ごはん さとう	ドレッシング	656 809	22.3 26.3

世界料理の日
フランス

郷土料理の日
富山県

リクエスト献立 境一中
境町産
メイシャントン使用

境町産
さしま茶使用



茨城をたべよう Week

実施回数16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、シュウマイ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。
- 18日に使用する豚肉「メイシャントン」、19日に使用する「さしま茶」は境町産です。
- 今月使用する、さといも、キャベツ、きゅうり、みずな、セロリー、大根、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、白菜、青ピーマン、みつば、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ことができます。
※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)