



令和5年12月分献立予定表

【栄養量】
上段/小学生
下段/中学生

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 - 4661 FAX 42 - 6941

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量				
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂					
1 金	麦入りごはん(有機米)牛乳		牛乳			こめ、むぎ				716	20.6	2.2
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	にんにく、玉ねぎ、れんこん、グリーンピース、りんご	じゃがいも、さつまいも、小麦粉、さとう	サラダ油、パーム油					
	ほうれん草のチーズサラダ		チーズ	ほうれん草、にんじん	とうもろこし		和風ドレッシング			915	25.2	2.8
	フライドポテト					じゃがいも	サラダ油					
4 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				566	27.7	2.3
	鮭の塩焼き	鮭										
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし		ごま油			709	33.3	2.9
	すまし汁	豆腐、なると		にんじん、ほうれん草	しめじ、長ねぎ							
5 火	弁当の日		はっこう乳									
6 水	あんかけラーメン(中華めん)	豚肉		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、きくらげ	三温糖、でんぷん(小麦粉)	サラダ油			648	30.9	2.3
	牛乳		牛乳									
	しゅうまい(小・中2個)	豚肉			玉ねぎ、しょうが	小麦粉、パン粉、でんぷん、さとう			842	39.2	2.8	
	カミカミ大豆	大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん、ザラメ、さとう	サラダ油、ごま					
7 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン			637	25.2	2.9
	えびカツ	えび、たら				パン粉、小麦粉	サラダ油					
	大根サラダ			小松菜、にんじん	大根		玉ねぎドレッシング			840	30.9	3.8
	ハヤシシチュー	豚肉	生クリーム	にんじん、さやいんげん、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、さとう、三温糖、小麦粉	サラダ油、ラード					
8 金	ごはん(有機米)牛乳		牛乳			こめ				701	30.4	2.4
	スタミナ焼き	豚肉			玉ねぎ、にんにく	三温糖	ごま油、ごま					
	こまつなサラダ	まぐろ、大豆		にんじん、小松菜	キャベツ	さとう	大豆油			894	37.9	3.2
	ほうとう	豚肉、油あげ、みそ		にんじん、かぼちゃ、小松菜	ごぼう、大根、しめじ、白菜、こんにゃく、長ねぎ	小麦粉	サラダ油					
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				715	29.5	2.6
	さば一夜干し	さば										
	ひじきの煮物	ちくわ、油あげ、大豆	ひじき	にんじん	たけのこ、こんにゃく	三温糖	サラダ油			861	33.9	3.0
	豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく、白菜、長ねぎ	さつまいも	サラダ油					
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				635	27.7	1.9
	肉そぼろ	豚肉、鶏肉、大豆		にんじん	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース	三温糖	サラダ油					
	野菜のごまあえ			ほうれん草、にんじん	もやし	さとう	ごま			813	34.2	2.4
	かきたま汁	鶏卵、豆腐、なると		にんじん、小松菜	玉ねぎ、しいたけ	でんぷん						
13 水	みそうどん(ソフトめん)	豚肉、みそ		にんじん、にら、小松菜	玉ねぎ、もやし、長ねぎ、にんにく、しょうが	(小麦粉)	サラダ油、ごま、ごま油			678	21.3	1.9
	牛乳		牛乳									
	かき揚げ			にんじん、春菊	玉ねぎ	小麦粉、コーンフラワー粉	大豆油、サラダ油			891	27.2	2.3
	フルーツカクテル	豆乳	寒天			りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、みかん(缶)、リンアップル(缶)、黄桃(缶)	さとう					

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量				
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂					
14 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳牛乳									
	ハンバーグデミソースかけ	鶏肉			玉ねぎ、マッシュルーム					600	25.3	2.7
	カラフルあえ			ほうれん草、グリーンアスパラガス、赤ピーマン	もやし、とうもろこし	さとう	ごま			808	33.0	3.9
	野菜スープ	ウィンナー		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも						
15 金	ごはん(有機米)牛乳		牛乳			こめ				601	26.0	2.2
	ガパオライスの具	豚肉、鶏肉、大豆			ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しいたけ	三温糖	ごま油				
	半熟風目玉焼き	鶏卵								743	30.8	2.7
	青菜と豆腐のスープ	豆腐		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、しいたけ、たけのこ							
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				636	23.1	1.6
	とり肉のから揚げ(小2個・中3個)	鶏肉				小麦粉、でんぷん、さとう	サラダ油					
	もやしの中華サラダ			にんじん	もやし、キャベツ、えだ豆		中華ドレッシング			838	29.6	2.1
	五目スープ	鶏肉、豆腐	わかめ	にんじん、ほうれん草	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、長ねぎ、とうもろこし		サラダ油					
19 火	弁当の日		牛乳									
20 水	ちゃんぽんうどん(ソフトめん)	豚肉、いか、なると		にんじん、にら	しょうが、たけのこ、キャベツ、きくらげ、しいたけ、長ねぎ	でんぷん(小麦粉)	サラダ油			683	25.5	2.5
	牛乳		牛乳									
	肉まん	豚肉			玉ねぎ、しいたけ、たけのこ	小麦粉	ごま油			861	31.9	3.3
	ばんさんすう	ハム、かまぼこ		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	ごま油					
21 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン			589	30.8	2.1
	ホキのスパイス焼き	ホキ			にんにく	小麦粉						
	ゆず風味サラダ	ハム		グリーンアスパラガス、にんじん	キャベツ、えだ豆、ゆず果汁		ゆずドレッシング			782	36.8	2.9
	パンプキンシチュー	鶏肉	脱脂粉乳、チーズ、牛乳、生クリーム	かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース	小麦粉、さとう	サラダ油、バター					
22 金	カレーピラフ(有機米)牛乳		牛乳		赤ピーマン	とうもろこし、グリーンピース、玉ねぎ	こめ、さとう、じゃがいも			752	27.1	2.9
	モミの木チキン	鶏肉					パン粉、小麦粉	サラダ油				
	ブロッコリーのガーリックサラダ			ブロッコリー、赤ピーマン	カリフラワー、きゅうり、にんにく	さとう	ごま油、ごま					
	お星さまスープ	鶏肉、豆腐、なると	わかめ	にんじん、小松菜	長ねぎ、もやし、たけのこ		ごま油、ごま			879	31.0	3.7
クリスマスケーキ(直送)	豆乳、大豆						ココア					

栄養量	栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量	654	16	30	346	2.3	290	0.85	0.59	28	2.3	5.4
	基準量	650	13~20	20~30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5
中学校	平均量	834	15	27	375	3.2	351	1.11	0.69	37	3.0	7.2
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0



★今月の大根、白菜は関南町神岡産です。

★1日「チキンカレー」、11日「豚汁」には中郷第一小学校のみなさんが育てた「さつまいも」を使っています。



1月の弁当の日
実施予定日
16日(火)