



きゅう しよく こん だて よ てい ひょう 分 給 食 献 立 予 定 表

小学校
那珂川町学校給食センター

日 付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 塩分量	お も な ざ い り よ う			
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の と の え る	力 や 熱 の も と に な る	
2 (月)	ごはん 牛乳 あげ魚のノルウェー風 とうふとわかめのみそ汁 おひたし ふりかけ	662 25.9 2.5	モロ あぶらあげ みそ とうふ	牛乳 わかめ みそ	にんじん ほうれんそう はくさい とうもろこし しょうが	こめ ごま でん粉 サラダ油 さとう
3 (火)	塩ラーメン 牛乳 煮たまご ポテトサラダ キャンディチーズ (2こ)	636 29.1 4.7	なると たまご ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん にら たまねぎ きゅうり メンマ キャベツ	じゃがいも サラダ油 ラーメン マヨネーズ ごま油
4 (水)	ごはん 牛乳 すきやき風に ごぼうサラダ ふとまきたまご	683 25.2 2.4	ぶた肉 焼きとうふ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん はくさい えのきたけ しらたき きゅうり ごぼう	こめ さとう
5 (木)	セルフホットドッグ (コッペパン・ ウインナー・ボイルキャベツ) 牛乳 マカロニのクリームに	606 26.4 2.9	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ	パン マカロニ マーガリン
6 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそ焼き ギョウザスープ きりぼし大根のいために	623 27.3 2.7	とり肉 ぎょうざ あぶらあげ なると	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん だいこん もやし しらたき 干ししいたけ	こめ さとう
9 (月)	ごはん 牛乳 焼き魚 (さわらの西京漬) ちくぜんに アーモンドあえ	659 29.9 1.7	さわら とり肉 うずら卵 西京みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん しいたけ れんこん もやし	こめ さとう アーモンド
10 (火)	食パン 牛乳 にこみうどん キャベツとハムのサラダ にらまんじゅう (2コ) 大豆チョコクリーム	612 29 3.5	とり肉 かまぼこ あぶらあげ ぶた肉	牛乳 チーズ ハム	にんじん ほうれん草 にら 干ししいたけ きゅうり キャベツ	パン さとう 大豆クリーム うどん ごま油 にらまんじゅう皮
11 (水)	いか天井 (麦入りごはん いかの天ぷら) 牛乳 のり酢あえ とん汁	718 28.4 2.5	いか ぶた肉 とうふ まぐろツナ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ こんにやく	こめ むぎ じゃがいも
12 (木)	こめこパン 牛乳 たれつき肉だんご (2コ) 海草サラダ ワンタンスープ いちご&マーガリン アーモンドカル	593 26 3.9	肉だんご いかに ぶた肉 とうふ まぐろツナ	牛乳 小魚 わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ワンタン いちごジャム アーモンド マーガリン ごま
13 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー ハムマリネサラダ ヨーグルト	780 24.3 2.8	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ きゅうり	こめ じゃがいも
16 (月)	ごはん 牛乳 納豆 にこみおでん 三色ごまあえ ゼリー	655 24.1 1.9	なっとう ちくわ うずら卵 さつまあげ	牛乳 こんぶ がんもどき	ほうれん草 にんじん だいこん もやし こんにやく	こめ ごま ゼリー さとう
17 (火)	セルフやきそばパン (コッペパン・やきそば) 牛乳 いかりんとうあげ (2コ) パンサンスー	647 30.8 3.9	ぶた肉 いかに たまご ハム	牛乳 あおのり	にんじん キャベツ きゅうり	パン 焼きそば麺 さとう ごま油 はるさめ でんぷん
18 (水)	麦いりごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいものそばろ煮 大根のキムチあえ りんご	677 25.8 2.1	さば とり肉 みそ	牛乳	にんじん グリーンピース だいこん たけのこ きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも でん粉 さとう
19 (木)	こくとうパン 牛乳 とり肉のチーズパンこ焼き コールスローサラダ ミストロースープ マーガリン せんたくデザート	642 26.4 3.1	とり肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん セロリー たまねぎ キャベツ	パン さとう マーガリン マカロニ マヨネーズ じゃがいも
20 (金)	セルフ五目ごはん 牛乳 かぼちゃの天ぷら にら玉汁	660 23 1.8	たまご とり肉 とうふ あぶらあげ	牛乳 みそ	かぼちゃ にら にんじん かんぴょう たまねぎ 干ししいたけ たけのこ	こめ さとう
24 (火)	あげパン 牛乳 にくだんごスープ ブロッコリーとツナのあえもの お米のムース	623 21.5 2.6	肉だんご なると まぐろツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ はくさい とうもろこし たけのこ	パン はるさめ さとう ムース

※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。

※太字は地元産農産物を使用しています。

今月のこんだてから

●今月は、「しゅんぎく」「ねぎ」「にら」「しいたけ」が地元産野菜で使います。また「にんじん」「きゃべつ」は大田原市産を使います。

★12月4日…「すきやき風」です。材料の「しゅんぎく」は那珂川町産です。

★12月18日… 今回の「りんご」は、山形県産の「サンふじ」です。太陽の光をたくさんあびたおいしいりんごです。

★12月19日… 選択デザートです。何を選びましたか？当日のエネルギー量にデザート分を加えたものが目安量です。

★12月24日… 二学期最後の給食は、「あげパン」です。

