



# 令和5年12月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		676 913	21.2 27.6
	コロツケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉	にんじん・グリーンピース・たまねぎ		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	コーンポタージュ	牛乳・白いんげん豆 生クリーム・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉・バ ター	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
4 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		668 837	24.8 30.1
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	たまねぎ・ほうれん草・にんじん		
5 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		600 778	24.2 30.1
	みそラーメンスープ	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油	しょうが・メンマ・もやし・にんじん・ <u>長ねぎ</u> 小松菜・とうもろこし・にんにく		
	ちくわのいそべ焼き	ちくわ・のり	サラダ油・小麦粉			
	中華サラダ	とり肉	さとう・ごま油	キャベツ・にんじん・きゅうり		
6 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		695 863	21.1 25.0
	冬野菜カレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・れんこん・にんじん・ <u>だいこん</u> ブロッコリー・トマト・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・にんじん・にんにく		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
7 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		632 799	25.8 31.9
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま ごま油	たまねぎ・にんにく		
	野菜のたくあんあえ			白菜・きゅうり・にんじん・たくあん		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	<u>だいこん</u> ・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜・しょうが		
8 (金)	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン		628 810	18.8 25.0
	いちごジャム		いちごジャム			
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう	トマト		
	ペンネのソテー	まぐろ	サラダ油・ペンネ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	オニオンスープ	ウインナー	サラダ油	たまねぎ・白菜・にんじん・ほうれん草・にんにく		
11 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		633 824	24.3 31.2
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ 大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		だいこん・白菜・ <u>長ねぎ</u> ・しめじ・ほうれん草		
12 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		599 781	17.5 21.5
	ネムザン	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう 小麦粉・でん粉・春雨	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にんにく・しいたけ・しょうが		
	ほうれん草ともやしのゴイ		ごま・さとう・ごま油	もやし・ほうれん草・にんじん		
	フォーガー	とり肉	米粉めん	たまねぎ・にんじん・ちんげん菜・ <u>長ねぎ</u>		

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはん・長ねぎ・だいこんは、高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。



日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
13 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 801	22.5 27.2
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・たまねぎ・こんにやく・いんげん 干しいたけ		
	厚焼きたまご	鶏卵	サラダ油・さとう でんぷん			
	いそかあえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
14 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		659 837	22.8 29.0
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉 小麦粉			
	切り干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・さとう	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	呉汁	油あげ・大豆・みそ		白菜・たまねぎ・にんじん・ほうれん草		
15 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		655 877	24.0 31.2
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ツナサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	花野菜のチャウダー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー		
18 (月)	ごはん・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	ごはん		636 827	22.1 27.9
	ハンバーグおろしソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・でんぷん さとう	たまねぎ・だいこん		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう・ごま	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	具たくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・しめじ ほうれん草		
19 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		691 885	26.5 34.1
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・小麦粉 でんぷん	たまねぎ・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・しめじ		
	とさあえ	かつお		キャベツ・にんじん・小松菜		
	たまごドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
20 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		621 771	22.9 26.8
	おでん	こんぶ・ちくわ あげボール	じゃがいも・さとう	だいこん・にんじん・こんにやく <small>いばらき 茨城をたべよう</small>		
	茨城県産納豆	納豆				
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
21 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		613 772	26.6 32.6
	ほっけのゆうあん焼き	ほっけ	サラダ油	ゆず 		
	高野豆腐のたまごとじ	とり肉・高野豆腐 鶏卵	サラダ油・さとう	たまねぎ・にんじん・枝豆		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ	かぼちゃ	小松菜・白菜・にんじん・えのきたけ・ <b>長ねぎ</b>		
22 (金)	コッペパン・のむヨーグルト	のむヨーグルト	コッペパン		700 869	22.2 27.2
	りんごジャム		りんごジャム			
	クリスピーチキン	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん	にんにく		
	リトルスターサラダ	ハム	米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・とうもろこし・ブロッコリー・にんにく		
	トマトスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・たまねぎ・白菜・トマト・にんにく		
	クリスマスチョコレートケーキ	豆乳	さとう・米粉・ココア			

### 12日・・・世界の味めぐり ～ベトナム～

ベトナムを支配した中国とフランスの影響を受けつつ、独自に進化してきたベトナム料理。そのおいしさは日本人の口にもぴったりです。  
 ネムザンは春巻きで、ゴイはベトナム語で和え物のことです。米粉から作られた平たい麺をフォーといい、本場はハノイですが、どの地域でも食べられます。ガーはベトナム語で鶏のことです。  
 ベトナムの味を楽しみましょう。

