

# 令和元年12月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ果物	(5群) 穀類いも類 砂糖	(6群) 種実油脂		
2日 (月)	麦ごはん					米 麦		754 (kcal) 2.7 (g)	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ				三温糖	酒 みりん		
	野菜の昆布和え		こんぶ	にんじん	白菜 きゅうり もやし		しょうゆ 食塩		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく しめじ ごぼう 大根	里芋	油 しょうゆ		
★ヨーグルト		ヨーグルト							
3日 (火)	一中学生職場体験献立ー ソフト麺					小麦粉	食塩	851 3.7	
	牛乳		牛乳						
	野菜クロック			にんじん グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	油 食塩		
	ひじきとチーズのサラダ 玉ねぎドレッシング		ひじき チーズ	にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし		玉ねぎドレッシング		
	カレー南蛮汁	豚肉 油揚げ かつお節		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	でん粉	油 カレールー しょうゆ		
4日 (水)	麦ごはん					米 麦		761 1.8	
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			砂糖	コーヒー 食塩		
	鮭の塩焼き	鮭					食塩		
	しそひじき和え		ひじき 寒天	しその実 小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖 キヌア 水あめ	油 しょうゆ 食塩		
	水炊き風 (福岡県博多市郷土料理)	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	昆布	にんじん 春菊	白菜 しいたけ ねぎ えのきたけ かぼす ゆず レモン	春雨 砂糖	酒 みりん しょうゆ 酢 食塩 がらスープ		
5日 (木)	炊き込みチャーハン	豚肉		にんじん	たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 食塩 魚醤 こしょう	762 3.6	
	牛乳		牛乳						
	焼き目入りぎょうざ(2)	鶏肉 豚肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 もち米粉 でん粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 食塩 オイスターソース しょうゆ 酒		
	メンマサラダ	ハム		小松菜	もやし たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 酢 しょうゆ		
	小松菜と卵のスープ	鶏肉 鶏卵 あさり		小松菜 にんじん	白菜 玉ねぎ きくらげ 冬瓜	でん粉	油 酒 しょうゆ 食塩 こしょう 中華スープ		
6日 (金)	一小編小学校リクエスト献立ー 麦ごはん					米 麦		824 3.0	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグおろしソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 りんご	砂糖 じゃが芋	油 豚脂 ワイン しょうゆ みりん 酒 食塩 ケチャップ		
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油 しょうゆ 酢		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃが芋	油		
9日 (月)	麦ごはん					米 麦		892 3.3	
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット(3)	鶏肉 大豆粉				小麦粉 でん粉	油 しょうゆ 食塩		
	もりもりグリーンサラダ コーンクリーミードレッシング		ちりめんじゃこ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆	水あめ 砂糖	油 笑顔でチコンクリーミー ドレッシング 食塩		
	ポークカレー	豚肉 大豆 鶏レバー		にんじん グリンピース トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 カレールー こしょう ソース		
10日 (火)	一小張小学校リクエスト献立ー 麦ごはん					米 麦		877 2.4	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油 食塩 酒 しょうゆ みりん		
	ごぼうサラダ 香りごまドレッシング				ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま しょうゆ 酢 香りごま ドレッシング		
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし とうもろこし		ごま 油 しょうゆ こしょう 食塩 がらスープ		
11日 (水)	麦ごはん					米 麦		825 3.2	
	牛乳		牛乳						
	鯖のみそ煮	鯖 みそ				砂糖 でん粉			
	ゆかり和え			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	ごま 食塩 しょうゆ 梅酢		
	のっぺい汁 (新潟県郷土料理)	竹輪 油揚げ かつお節		にんじん	大根 ねぎ こんにゃく	里芋 でん粉	しょうゆ 食塩		
★ワインゼリー					砂糖	ワイン			
12日 (木)	コッペパン つくば市産ブルーベリージャム		脱脂粉乳		ブルーベリー レモン りんご	砂糖 小麦粉	マーガリン 食塩	956 3.8	
	牛乳		牛乳						
	バジルチキン	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく		食塩 ワイン		
	ブロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング		ちりめんじゃこ	ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり とうもろこし	水あめ 砂糖	油 玉ねぎドレッシング 食塩		
	トマトスパゲティ	豚肉 おから	チーズ	トマト ピーマン にんじん バセリ	玉ねぎ なす こんにゃく マッシュルーム にんにく	スパゲティ 砂糖	油 ケチャップ ソース コンソメ 食塩		

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
13日 (金)	鮭わかめごはん	鮭	わかめ			米 麦 水あめ 砂糖		食塩 しょうゆ	775 3.1
	牛乳		牛乳						
	だし巻玉子	鶏卵 かつお節	昆布			砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 食塩	
	ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
	さつま汁 (鹿児島県郷土料理)	豚肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 こんにゃく ねぎ	さつま芋	ごま油		
16日 (月)	きなこ揚げパン	大豆	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 グラ ニュー糖	マーガリン 油	食塩	933 3.4
	牛乳		牛乳						
	さつまいものサラダ 卵不使用パックマヨネーズ	ハム		にんじん	きゅうり	さつま芋		食塩 こしょう 卵不使用マ ヨネーズ	
	アルファベットスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょ う	
	★みかん				みかん				
17日 (火)	麦ごはん					米 麦			766 3.2
	牛乳		牛乳						
	鯖の文化干し	鯖						食塩	
	切干大根煮	さつま揚げ か つお節		にんじん いん げん	大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	三温糖		しょうゆ 酒 みりん	
18日 (水)	麦ごはん					米 麦			763 2.3
	牛乳		牛乳						
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
	さつぱりのり酢和え	まぐろ	のり ちりめ んじゃこ	小松菜	キャベツ もやし りんご	砂糖 水あめ	油	しょうゆ 食塩 酢 ね り梅	
19日 (木)	すまし汁	鶏肉 豆腐 かつお 節		小松菜 にんじ ん	ねぎ しめじ 白菜	麩		食塩 しょうゆ	741 2.7
	麦ごはん お魚ふりかけ	さば節 かつお 節	青のり のり かたくちいわし	かぼちゃ		米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 水あ め	ごま	みりん しょうゆ 食塩	
	牛乳		牛乳						
	鶏つくね(2)	鶏肉 大豆粉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 水あめ 砂 糖 でん粉	油	しょうゆ ソース 食塩	
	豚肉のすき焼き煮	豚肉 豆腐 かつ お節		にんじん	白滝 白菜 玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	
かき玉汁	鶏卵 鶏肉 かつ お節		にんじん 小松 菜	たけのこ もやし 玉ねぎ	でん粉		しょうゆ 食塩		
20日 (金)	一冬至献立— 麦ごはん					米 麦			765 2.5
	牛乳		牛乳						
	鮭の幽庵焼き	鮭			ゆず			みりん しょうゆ 酒	
	おかか和え	かつお節 あじ 節	かたくちい わし	小松菜 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖		しょうゆ 酢 食塩	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ かつ お節	かたくちいわし	かぼちゃ にんじ ん	白菜 大根 玉ねぎ				
★はちみつゆずゼリー				ゆず	グラニュー糖 粉あ め はちみつ				
23日 (月)	一クリスマス献立— 米パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖 小 麦粉	マーガリン	食塩	936 3.1
	牛乳		牛乳						
	照焼きチキン	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒	
	ツナとブロッコリーのサラダ 玉ねぎドレッシング	まぐろ		ブロッコリー 赤 パプリカ	キャベツ きゅうり と うもろこし		油	食塩 玉ねぎドレツシン グ	
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳 生ク リーム 脱脂 粉乳	にんじん パセ リ	玉ねぎ 白菜 しめ じ	じゃが芋 小麦 粉	油	バター 食塩 ワイン コンソメ こしょう	
★クリスマスケーキ	鶏卵	乳			小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	油	チョコレート ココア		
24日 (火)	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう たけのこ こん にゃく しいたけ	米 麦 砂糖	油	しょうゆ 食塩 みりん	836 3.9
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい(3)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でん粉 小 麦粉 砂糖 水あ め	油	食塩	
	大豆入りひじき煮	さつま揚げ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん いん げん	こんにゃく しいた け	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ かつ お節	かたくちいわし	にんじん	白菜 えのきたけ しい たけ 大根 ねぎ	麩			

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ 里芋 きゅうり ねぎ 白菜 しいたけ 人参 小松菜 ブロッコリー にんにく とうがら

