

令和2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						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
1日 (火)	麦ご飯					米 麦		744 (kcal) 1.9 (g)	
	牛乳		牛乳						
	ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ					塩こうじ		
	れんこんの煮合い	さつま揚げ かつお節		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ しらたき	三温糖 油	酢 しょうゆ 食塩		
	だまこ汁	鶏肉 油揚げ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう まいたけ ねぎ	米	しょうゆ 酒 みりん 食塩		
2日 (水)	郷土の偉人 間宮林蔵を紹介します。間宮林蔵は18世紀後半にこの地に生まれ育ち、江戸に出て、北方で活躍した大探検家・測量家です。間宮海峡は林蔵が発見しました。林蔵鍋は、林蔵が好きだった鮭と地元の野菜を使ったみそ味の鍋風汁物です。味付けのりには「間宮林蔵」が印刷されています。								
	麦ご飯 間宮林蔵のり	かつお節	のり 昆布 いりこ		しいたけ	米 麦 砂糖		774 2.5	
	牛乳		牛乳						
	みらいりんぞうコロッケ パックソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 米粉 パン粉 砂糖	豚脂 油		ソース 食塩 カレー粉 こしょう
	ほうれんそうとさきみのサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉 白いんげんまめ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ				パンパンジードレッシング 食塩
林蔵なべ	鮭 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	大根 白菜 こんにゃく ごぼう しいたけ	里芋		酒		
3日 (木)	麦ご飯					米 麦		797 2.4	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグのきのこおろしソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ 大根	でん粉 じゃがいも 砂糖	豚脂 油		ケチャップ 食塩 しょうゆ 酒 みりん
	ごまあえ		しらすぼし	小松菜 にんじん	白菜	砂糖 水あめ	ごま 油		しょうゆ 食塩
	じゃがいもとわかめのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	わかめ かたくちいわし		大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			
4日 (金)	麦ご飯 韓国のり		のり			米 麦	ごま油	食塩	791 2.0
	牛乳		牛乳						
	海鮮チヂミ	いか たこ かつお節		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	食塩 酢 しょうゆ みりん	
	ナムル			にんじん 小松菜	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 こしょう しょうゆ	
	タッカンマリ	鶏肉		にら	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	油	酒 食塩 ガラスープ しょうゆ コチュジャン	
★みかんゼリー				みかん	砂糖				
7日 (月)	ソフト麺					小麦粉		食塩	822 3.2
	牛乳		牛乳						
	肉みそうどん汁	鶏肉 みそ 大豆		にんじん にら 小松菜	もやし ねぎ にんにく しょうが とうもろこし		ごま油	オイスターソース トウバンジャン こしょう テンメンジャン ガラスープ	
	れんこんサラダ 卵不使用パックマヨネーズ	ハム 白いんげん豆		にんじん	れんこん きゅうり	砂糖	ごま	酢 食塩 卵不使用マヨネーズ	
	大学いも					さつまいも 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん	
8日 (火)	麦ご飯					米 麦		836 2.7	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター (3)		子持ちししゃも おきあみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油		しょうゆ 食塩
	グリーンサラダ イタリアンドレッシング			にんじん 赤パプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし				イタリアンドレッシング
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	小麦 油		カレールウ こしょう ソース
9日 (水)	麦ご飯					米 麦		928 2.3	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	砂糖 でん粉	油		酒 しょうゆ みりん
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		油		食塩 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	じゃがいも	油		
★ワインゼリー					砂糖		ワイン		
10日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	860 3.4
	牛乳		牛乳						
	茨城県産ひらめフライ (2) パックソース	ひらめ				パン粉 小麦粉	油	食塩 ソース	
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ しめじ	でん粉 水あめ	油	コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パインアップル もも				
11日 (金)	麦ご飯					米 麦		874 2.1	
	牛乳		牛乳						
	鶏だんご (3)	鶏肉			玉ねぎ ねぎ しょうが	でん粉			しょうゆ 食塩 こしょう
	ひじきの煮物	鶏肉 大豆 さつま揚げ かつお節	ひじき	にんじん	こんにゃく れんこん 枝豆	三温糖	油		酒 みりん しょうゆ
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜 かぼちゃ	大根 白菜 ねぎ しいたけ	じゃがいも			
★りんごタルト	豆乳			りんご	砂糖 米粉 水あめ でん粉	油			
14日 (月)	麦ご飯					米 麦		749 2.4	
	牛乳		牛乳						
	さんまの煮魚	さんま			しょうが	砂糖			しょうゆ 酒 みりん
	野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖			しょうゆ 酢 食塩
	チンゲンサイとひき肉のごま汁	豚肉		にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ しいたけ		油 ごま		ガラスープ トウバンジャン しょうゆ 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
15日 (火)	麦ご飯 お魚ふりかけ	かつお節 いわし節 鯖節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃがいも でん 粉 水あめ	ごま	食塩 しょうゆ みりん	868 2.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉 みそ			しょうが とうもろこし 枝豆	さつまいも でん 粉 砂糖	油	ケチャップ 酢 しょうゆ みりん	
	三色和え 和風ドレッシング	ハム		小松菜 にんじん	白菜		ごま	和風ドレッシング	
	まいたけと油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ まいたけ えのきたけ				
16日 (水)	麦ご飯					米 麦			775 2.4
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水 あめ		食塩	
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	豆腐とえびの玉子スープ	豆腐 えび 鶏卵		にんじん 小松菜	しいたけ 玉ねぎ	でん粉		中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ	
17日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	799 2.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のケチャップ焼き	鶏肉			にんにく	砂糖		ケチャップ しょうゆ 食塩 こしょう	
	ひよこ豆とキャベツのサラダ 玉ねぎドレッシング	ひよこ豆		にんじん	キャベツ きゅうり			玉ねぎドレッシング	
	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム		白菜 とうもろこし 玉 ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ	
18日 (金)	きのこの炊き込みご飯			にんじん	しめじ まいたけ しい たけ	米 麦 砂糖	油	しょうゆ みりん 食塩	748 3.0
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼きたまご	鶏卵		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ しょう が	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 食塩	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング			にんじん	ごぼう きゅうり とう もろこし	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ごまドレッシ ング	
	はんぺんとわかめのすまし汁	はんぺん かつお節	わかめ かたくちい わし	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ たけの こ			しょうゆ 食塩	
21日 (月)	—冬至献立— 麦ご飯					米 麦			882 2.6
	牛乳		牛乳						
	鯖のゆずみそかけ	鯖 みそ			ゆず	でん粉 砂糖	油	みりん	
	野菜のしょうがあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょ うが			しょうゆ みりん	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ごぼう こんにゃ く ねぎ	里芋	油	しょうゆ 食塩	
	★かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ		砂糖	油		
22日 (火)	麦ご飯					米 麦			768 2.4
	牛乳		牛乳						
	焼きようざ(3)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 もち米粉 でん粉 砂糖	豚脂 ごま油 油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	
	大根の中華そばろ煮	豚肉 生揚げ 大豆 みそ		いんげん	大根 しょうが にんに く こんにゃく ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	中華スープ トウバンジャン しょうゆ	
	わかめともやしのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ		もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが		ごま油	ガラスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
23日 (水)	わかめご飯		わかめ			米 麦 砂糖		食塩	724 3.2
	牛乳		牛乳						
	めばるのしょうがじょうゆ焼き	めばる			しょうが			みりん 酒 しょうゆ 食塩	
	じゃこときゅうりの和え物		しらすぼし	にんじん	きゅうり キャベツ	水あめ 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酢 みりん 食塩	
	さつまい汁	豚肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	大根 こんにゃく 白菜 ねぎ	さつまいも	油		
24日 (木)	—クリスマス献立— バターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	811 2.5
	牛乳		牛乳						
	チキンのホワイトソースかけ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター	こしょう コンソメ 食塩	
	ブロッコリーとツナのサラダ サウザンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー 赤パブリ カ 水菜	とうもろこし		油	食塩 サウザンドレッシング	
	野菜スープ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ	
	★クリスマスデザート	豆乳				砂糖 米粉 水あ め でん粉	油	ココア	

※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。

※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 きゅうり ねぎ にんじん こまつな キャベツ 白菜 里芋 水菜 ブロッコリー

