



# 1月分 給食献立予定表

R2.12.24発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		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・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん も 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
6 水	【第3学期始業式】 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ みかんクレープ	892 24.2 26.5 2.6	豚肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ りんご みかん	カリフラワー コーン 生姜 ニンニク じゃがいも クレープ	米 大麦 ルウ じゃがいも クレープ	ドレッシング サラダ油
7 木	ココアパン 牛乳 ハムチーズピカタ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	789 27.1 29.3 3.3	ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン スパゲティ	ドレッシング サラダ油
8 金	セルフ焼き肉丼(ごはん・焼き肉丼の具) 牛乳 じゃがいもの味噌汁 フルーツゼリー和え	793 27.4 20.4 2.4	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 いちご みかん もも パイナップル	ごぼう 玉ねぎ 生姜 しらたき	米 じゃがいも ゼリー 砂糖	サラダ油 ごま
12 火	セルフバーガー(丸パン・照り焼きチキンバーグ) 牛乳 コールスローサラダ クリームシチュー	748 29.7 28.4 3.2	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 白いんげん豆	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ルウ	ドレッシング マーガリン
13 水	麦ごはん 牛乳 もろフライ・中濃ソース ほうれん草の和え物 豚汁	789 32.3 20.6 2.1	もろ 豚肉 味噌 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゅうり コーン ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	米 大麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
14 木	はちみつパン 牛乳 チキンチーズ焼き こんにゃくサラダ 焼きそば	815 35.8 26.7 4.1	鶏肉 ハム 豚肉 ナルト	牛乳 チーズ 青のり わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく	パン 焼きそば麺	サラダ油
15 金	ごはん 牛乳 ねぎ塩まんじゅう② 野菜のマーボー炒め 春雨スープ	756 29.4 21.3 2.0	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ 生姜 ニンニク キャベツ たけのこ	米 春雨	サラダ油 ごま油
18 月	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め ごぼうサラダ 高野豆腐の豆乳汁	772 27.5 25.7 2.4	豚肉 高野豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 きゅうり コーン 大根	ニンニク 玉ねぎ ごぼう	米 はちみつ ごま	サラダ油 ドレッシング ごま
19 火	味噌ラーメン(ゆで中華麺・ラーメンスープ) 牛乳 蒸し焼き餃子③ 豆とブロッコリーのサラダ	766 31.7 26.4 3.4	豚肉 まぐろツナ 大豆 味噌	牛乳	ブロッコリー にんじん にら ニンニク	きゅうり 生姜 もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ	中華麺 マヨドレ	サラダ油
20 水	麦ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ 茎わかめサラダ 卵のとろみスープ	811 30.9 23.9 2.4	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん にら きゅうり	玉ねぎ コンク りんご 白菜 生姜 えのき ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	マーガリン
21 木	セルフカレーコロケパン(丸パン・カレーコロケ ・ポイルキャベツ・中濃ソース) 牛乳 野菜のポトフ	749 28.6 31.4 2.9	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 大根 玉ねぎ	パン じゃがいも	サラダ油
22 金	セルフ三色丼(ごはん・三色そばろ) 牛乳 けんちん汁 フルーツ杏仁	805 32.3 22.2 2.4	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 白菜 ねぎ みかん パイン もも	生姜 枝豆 ごぼう 大根 こんにゃく りんご	米 さといも 杏仁豆腐 砂糖	サラダ油
25 月	【地産地消元気アップ・水産物給食推進事業】 ごはん 牛乳 ヤシオマスフライ・中濃ソース 五目きんぴら なめこ汁	795 33.7 22.4 2.6	ヤシオマス 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう しらたき なめこ ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま
26 火	【JA中央会、JAなす南の食育応援事業】 セルフツナパン(コッパパン・ツナマヨ) 牛乳 ミートボールのブラウンシチュー 那珂川町産とちおとめ②	758 30.8 31.3 3.9	まぐろツナ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ いちご	パン じゃがいも ルウ	マヨドレ サラダ油
27 水	【地産地消献立】 ごはん 牛乳 ほんもろこのから揚げ④ にらともやしの和え物 じゃがいもそばろ煮 はちみつゆずゼリー	824 28.5 20.6 2.2	豚肉 さつま揚げ	牛乳 ほんもろこ 青のり	にら にんじん	もやし 玉ねぎ 枝豆 ゆず	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油 ドレッシング
28 木	食パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉香味焼き 花野菜とマカロニのサラダ かぼちゃのクリーム煮	764 32.9 28.8 3.1	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン 玉ねぎ	米 マカロニ ルウ チョコクリーム	ごま ドレッシング サラダ油
29 金	ごはん 牛乳 とちまるくん厚焼き卵 三色ごま和え 鶏すき焼き	780 31.4 21.9 2.5	卵 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ 白菜 しらたき	米 砂糖 焼きふ	ごま サラダ油

全 国 学 校 給 食 週 間

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g  
★1月の平均栄養量 エネルギー789kcal たんぱく質30.2g 脂質25.2g 塩分2.8g

※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。  
※今月の那珂川町産農産物・・・米、キャベツ、ねぎ、にら、とちおとめ、ほんもろこ

