



# 1月 給食献立予定表

R7.12.22発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	 こんだてめい	おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）					エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			からだをつくる		からだのちょうしをとのえる		エネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	
			たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	
まいにち		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8	木	キャラメルパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	666 28.8 23.2 2.9
		チキンチーズやき	とりにく	チーズ	ピーマン パセリ		パンこ さとう	
		グリーンサラダ			パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ		
		わふうスパゲティ	ベーコン		こまつな	しめじ しいたけ たまねぎ ニンニク	スパゲティ	
9	金	ごはん					こめ	631 23.1 15.6 2.4
		にらまんじゅう②	ぶたにく		にら	キャベツ ねぎ ニンニク	こむぎこ さとう	
13	火	たくあんのおえもの にくじゃが	ぶたにく			しょうが だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき えだまめ	じゃがいも さとう	655 22.9 28.0 2.7
		アップルパン		だっしふんにゅう		りんご	こむぎこ さとう	
		やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	
		パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり キャベツ	ショートニング あぶら	
14	水	にこみうどん	ぶたにく あぶらあげ なると		にんじん	ねぎ	うどん	596 24.7 18.5 2.0
		わふうピビンパ むぎごはん ピビンパのぐ	ぶたにく				こめ おおむぎ さとう	
		ほうれんそうナムル			ほうれんそう にんじん	ごぼう しいたけ しらたき しょうが ニンニク		
		トック入りキムチスープ	とりにく とうふ		にんじん にら	ちやし	ごま ドレッシング	
15	木	フィッシュバーガー ミルクまるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	603 25.1 23.1 2.4
		しるみさかなフライ・ちゅうのうソース	たら だいすこ				パンこ かたくりこ	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	あぶら	
		やさいのポトフ	ぶたにく ウィナー		にんじん	だいこん たまねぎ	ノンエッグマヨ あぶら	
16	金	【小川中学校リクエスト献立】						754 25.1 26.2 2.6
		ごはん					こめ	
		わふうソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ ニンニク りんご	かたくりこ さとう	
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	
19	月	どさんこじる	ぶたにく		にんじん	ちやし コーン ねぎ ニンニク	じゃがいも	642 20.2 24.5 2.0
		さつまいもとくりのタルト	とうにゅう				さつまいも くり さとう	
		ちゅうかどん ごはん					こめこ かたくりこ	
		ちゅうかどんのぐ	ぶたにく なると		にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ	かたくりこ	
20	火	はるまき	ぶたにく		にんじん	きくらげ しょうが	こむぎこ さとう  こめこ	625 23.3 27.4 3.0
		たまごいりコーンスープ	たまご ベーコン		ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが	はるさめ かたくりこ	
		ホットドック コッペパン		だっしふんにゅう		しいたけ	かたくりこ	
		ウインナー・ケチャップ	ウインナー			たまねぎ コーン	こむぎこ さとう	
21	水	ビーンズサラダ	だいす まぐろツナ			えだまめ キャベツ きゅうり		597 28.0 18.0 2.2
		ニョッキのクリームスープ	とうにゅう		にんじん	たまねぎ しろいんげんまめ	ショートニング あぶら	
		【食育の日献立】					じゃがいも ルウ	
		むぎごはん					こむぎこ	
22	木	ホッケてりやき	ホッケ				こめ おおむぎ さとう みずあめ	674 24.6 22.1 3.0
		わかめのナムル		わかめ	こまつな	きゅうり	かたくりこ	
		すきやきぶうに	ぶたにく やきとうふ		にんじん しゅんぎく	はくさい ねぎ しらたき	ドラッシング ごま	
		はちみつパン		だっしふんにゅう			やきふ さとう	
23	金	えびかつ	えび				こむぎこ さとう	595 23.5 17.2 2.0
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー		はちみつ	
		やきそば	ぶたにく なると	あおこ	にんじん	だいこん コーン	パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	
		ごはん				キャベツ	ドラッシング あぶら	
26	月	まこもたけのにくみそいため	ぶたにく		にんじん	まこもたけ しょうが	こめ	642 27.6 19.6 2.0
		キャベツのツナマスタードあえ	まぐろツナ		こまつな	キャベツ	さとう	
		すいとんじる			にんじん	だいこん しめじ ねぎ	すいとん じゃがいも	
		ごはん					こめ	
27	火	ほんもちこのからあげ（のりしお）	とりにく あぶらあげ	ほんもちこ あおこ	にんじん  こまつな	きりぼしだいこん しいたけ	こめこ	656 26.7 26.8 3.1
		きりぼしだいこんのいために	ゆば とうふ	こんぶ		ねぎ	さとう	
		ゆばのみそじる		わかめ		りんご	みずあめ さとう	
		りんごゼリー					こむぎこ さとう	
28	水	スラッピージョー コッペパン		だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	こむぎこ さとう	705 25.3 24.7 2.6
		ミートソース	ぶたにく		にんじん	パンこ さとう	ショートニング マーガリン	
		マカロニツナサラダ	まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マーガリン	
		はくさいのクリームスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ はくさい ニンニク	ノンエッグマヨ マーガリン	
29	木	【馬頭中学校1-1作成献立】					じゃがいも ルウ	640 26.9 28.2 2.3
		ごはん	ぶたにく				こめ	
		みそかつ				ニンニク	パンこ かたくりこ さとう	
		のりすあえ	まぐろツナ	のり	ほうれんそう		あぶら ごまあぶら	
30	金	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	ちやし キャベツ しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	641 20.7 21.2 2.3
		けんさんせいにゅうヨーグルト		ヨーグルト	チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ	あぶら	
		こくとうパン		だっしふんにゅう				
		ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		こむぎこ さとう	
30	金	だいこんとハムのマリネ	ソフトサラミ			だいこん きゅうり	こくとう	641 20.7 21.2 2.3
		チリコンカン	ぶたにく だいす		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ニンニク	かたくりこ	
		ごはん					あぶら	
		ミートボールカレー	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ りんご ニンニク	ショートニング あぶら	
30	金	かんぴょうサラダ	ハム			しょうが	じゃがいも ルウ	641 20.7 21.2 2.3
		なかがわまちさんとちあいか②				かんぴょう キャベツ コーン えだまめ	ドラッシング ごま	
						いちご		

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

★1月の平均栄養量

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、しゅんぎく、にら、ねぎ、まこもたけ、いちご、きくらげ、しいたけ、ぶたにく（いちぶ）、ほんもちこ

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2g

エネルギー645kcal たんぱく質24.7g 脂質22.7g 塩分2.4g

風邪予防

