



# 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

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いません。)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	からだをつくる				からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		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
			1群	2群	3群	4群	5群	6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	たんずいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂			
まい	ち	ぎゅうにゅう キャラメルパン チキンチーズやき グリーンサラダ わふうスバゲティ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ		ピーマン パセリ パセリ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ たまねぎ ニンニク	こむぎこ さとう パンこ さとう	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	666 28.8 23.2 2.9	
9	金	ごはん にらまんじゅう② たくあんのおえもの にくじゃが	ふたにく		にら にんじん	キャベツ ねぎ ニンニク 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	こめ こむぎこ さとう	こまあぶら ごま あぶら	631 23.1 15.6 2.4		
13	火	アップルパン やさいかきあげ パンパンジーサラダ にくみうどん		だっしふんにゅう	にんじん しゅんぎく にんじん にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ	こむぎこ さとう こむぎこ うどん	ショートニング あぶら ドレッシング ごま	655 22.9 28.0 2.7		
14	水	わふうピピンバ むぎごはん ピピンバのぐ ほうれんそうナムル トック入りキムチスープ	ふたにく		ほうれんそう にんじん にんじん にら	ごぼう しいたけ しらたき しょうが ニンニク もやし	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま ドレッシング	596 24.7 18.5 2.0		
15	木	フィッシュバーガー ミルクまるパン しるみさかなフライ・ちゅうのうソース コールスローサラダ やさいのポトフ	とりにく とうふ	だっしふんにゅう	にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ さとう	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ あぶら	603 25.1 23.1 2.4		
16	金	【小川中学校リクエスト献立】 ごはん わふうソースハンバーグ はるさめサラダ どさんこじる さつまいもとくりのタルト	ふたにく とりにく ハム ふたにく とうにゅう		にんじん にんじん	たまねぎ ニンニク りんご きゅうり もやし コーン ねぎ ニンニク	こめ かたくりこ さとう はるさめ さとう じゃがいも さつまいも くり さとう こめこ かたくりこ	あぶら マーガリン ごまあぶら あぶら マーガリン ショートニング あぶら	754 25.1 26.2 2.6		
19	月	ちゅうかどん ごはん ちゅうかどんのぐ はるまき たまごいりコーンスープ	ふたにく なんと		にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ たまねぎ コーン	こめ かたくりこ こむぎこ さとう こめこ はるさめ かたくりこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら	642 20.2 24.5 2.0		
20	火	ホットドック コッペパン ウインナー・ケチャップ ビーンズサラダ ニョッキのクリームスープ	ウインナー	だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しろういんげんまめ	こむぎこ さとう ショートニング	ドレッシング ごま マーガリン	625 23.3 27.4 3.0		
21	水	【食育の日献立】 むぎごはん ホッケてりやき わかめのナムル すきやきふうじ はちみつパン	ホッケ		こまつな にんじん しゅんぎく	きゅうり はくさい ねぎ しらたき	こめ おおむぎ さとう みずあめ かたくりこ	ドレッシング ごま あぶら	597 28.0 18.0 2.2		
22	木	えびかつ ブロッコリーサラダ やきそば	えび	だっしふんにゅう	にんじん にんじん	だいこん コーン キャベツ	こむぎこ さとう はちみつ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング あぶら	674 24.6 22.1 3.0		
23	金	ごはん まこもたけのにくみそいため キャベツのツナマスタードあえ すいとんじる	ふたにく まぐるツナ		にんじん こまつな にんじん	まこもたけ しょうが キャベツ だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう すいとん じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	595 23.5 17.2 2.0		
26	月	ごはん ほんもろこのからあげ (のりしお) きりほしだいこんのいために ゆばのみそじる りんごゼリー	とりにく あぶらあげ ゆば とうふ	ほんもろこ あおこ こんぶ わかめ	にんじん こまつな	きりほしだいこん しいたけ ねぎ りんご	こめ こめこ さとう みずあめ さとう	あぶら あぶら あぶら	642 27.6 19.6 2.0		
27	火	スラッピージョー コッペパン ミートソース マカロニツナサラダ はくさいのクリームスープ	ふたにく まぐるツナ ベーコン とうにゅう	だっしふんにゅう	にんじん にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ニンニク	こむぎこ さとう パンこ さとう マカロニ じゃがいも ルウ	ショートニング マーガリン ノンエッグマヨ マーガリン	656 26.7 26.8 3.1		
28	水	【馬頭中学校1-1作成献立】 ごはん みそかつ のりすあえ ワントンスープ けんさんせいにゅうヨーグルト	ふたにく まぐるツナ ふたにく	のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが ねぎ たまねぎ	こめ パンこ かたくりこ さとう こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま あぶら	705 25.3 24.7 2.6		
29	木	こくとうパン ほうれんそうオムレツ だいこんとハムのマリネ チリコンカン	たまご ソフトサラミ ふたにく だいす	だっしふんにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン トマト	だいこん きゅうり たまねぎ ニンニク	こむぎこ さとう こくとう かたくりこ	あぶら ドレッシング あぶら	640 26.9 28.2 2.3		
30	金	ごはん ミートボールカレー かんぴょうサラダ なかがわまちさんとちあいか②	ふたにく とりにく ハム		にんじん	たまねぎ りんご ニンニク しょうが かんぴょう キャベツ コーン えだまめ いちご	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング ごま	641 20.7 21.2 2.3		

★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、ふたにく(いちぶ)、ほんもろこ

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

