



1月 給食献立予定表

R7.12.22発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日曜日	曜日	献立名 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	主 な 食 品 (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
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	無機質	カロリー	ビタミンC	炭水化物	脂質	
毎日	牛乳		牛乳						
8	木	キャラメルパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	846 36.4 28.6 3.8
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		グリーンサラダ			パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング	
		和風スパゲティ	ベーコン		小松菜	しめじ 椎茸 玉ねぎ ニンニク	スパゲティ	油	
9	金	ごはん					米		795 27.8 17.5 3.0
		にらまんじゅう②	豚肉		にら	キャベツ ねぎ ニンニク 生姜	小麦粉 砂糖	ごま油	
		たくあんの和え物				大根 キャベツ きゅうり		ごま	
		肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ しらたき 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	
13	火	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	839 27.8 35.2 3.4
		野菜かき揚げ			にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング ごま	
		煮込みうどん	豚肉 なると 油揚げ		にんじん ほうれん草	ねぎ	うどん		
14	水	和風ビビンバ 麦ごはん ビビンバの具	豚肉			ごぼう 椎茸 しらたき 生姜 ニンニク	米 大麦 砂糖	油	758 30.0 21.1 2.5
		ほうれん草ナムル			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま ドレッシング	
		トック入りキムチスープ	鶏肉 豆腐		にんじん にら	だけのこ ねぎ ニンニク	トック	油	
		フィッシュバーガー ミルク丸パン 白身魚フライ・中濃ソース	たら 大豆粉	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉	ショートニング 油	
15	木	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨ	764 31.2 27.2 3.0
		野菜のポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ		油	
		【小川中学校リクエスト献立】							
		ごはん					米		
16	金	和風ソースハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ ニンニク りんご	片栗粉 砂糖	油 マーガリン	931 30.6 30.2 3.2
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	
		どさんこ汁	豚肉		にんじん	もやし コーン ねぎ ニンニク	じゃがいも	油 マーガリン	
		さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも 砂糖 米粉 栗 片栗粉	ショートニング 油	
19	月	中華丼 ごはん 中華丼の具	豚肉 なると		にんじん	玉ねぎ 白菜 だけのこ きくらげ 生姜	米 片栗粉	油 ごま油	820 24.4 28.8 2.4
		春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 椎茸	小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉 米粉	ショートニング 油	
		卵入りコーンスープ	卵 ベーコン		ほうれん草	玉ねぎ コーン	片栗粉		
		ホットドック コッペパン ウインナー・とまと&マスタード	ウインナー	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
20	火	ビーンズサラダ	大豆 まぐろツナ			枝豆 キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	851 31.4 38.2 4.1
		ニョッキのクリームスープ	豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白いんげん豆	じゃがいも ルウ 小麦粉	マーガリン	
		【食育の日献立】							
		麦ごはん					米 大麦 砂糖 水あめ 片栗粉		
21	水	ホッケ照り焼き	ホッケ						759 34.0 20.4 2.7
		わかめのナムル		わかめ	小松菜	きゅうり		ドレッシング ごま	
		すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん 春菊	白菜 ねぎ しらたき	焼きふ 砂糖	油	
		はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
22	木	えびかつ	えび				小麦粉 砂糖 はちみつ	油	859 30.8 26.5 3.9
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	大根 コーン	パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	ドレッシング	
		焼きそば	豚肉 なると	青粉	にんじん	キャベツ	焼きそば麺	油	
		ごはん					米		
23	金	まこもたけの肉味噌炒め	豚肉		にんじん	まこもたけ 生姜	砂糖	油	749 28.3 19.6 2.5
		キャベツのツナマスタード和え	まぐろツナ		小松菜	キャベツ			
		すいとん汁			にんじん	大根 しめじ ねぎ	すいとん じゃがいも	油	
		【馬頭中学校1-1作成献立】							
26	月	ごはん					米		798 33.2 22.4 2.4
		ほんもろこのから揚げ(のり塩)		ほんもろこ 青粉			米粉	油	
		切干大根の炒め煮	鶏肉 油揚げ	昆布	にんじん 小松菜	切干大根 椎茸	砂糖	油	
		ゆばの味噌汁	ゆば 豆腐	わかめ		ねぎ			
27	火	りんごゼリー				りんご	水あめ 砂糖		832 33.1 32.2 3.9
		スラッピージョー コッペパン ミートソース		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
		マカロニツナサラダ	豚肉		にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖	マーガリン	
		白菜のクリームスープ	まぐろツナ ベーコン 豆乳		にんじん にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ニンニク	マカロニ	ノンエッグマヨ マーガリン	
28	水	【馬頭中学校1-1作成献立】							867 30.0 28.2 3.2
		ごはん					米		
		味噌かつ	豚肉			ニンニク	パン粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油	
		のり酢和え	まぐろツナ	のり	ほうれん草		ごま		
29	木	ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	834 33.8 35.0 3.1
		県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト					
		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	
		ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		片栗粉	油	
30	金	大根とハムのマリネ	ソフトサラミ			大根 きゅうり		ドレッシング	804 24.7 24.4 2.8
		チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん ビーマン トマト	玉ねぎ ニンニク		油	
		ごはん					米		
		ミートボールカレー	豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	じゃがいも ルウ	油	
30	金	かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン		ドレッシング ごま	
		那珂川町産とちあいか②				いちご			

★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819kcal たんぱく質30.4g 脂質27.2g 塩分3.1g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、春菊、にら、ねぎ、まこもたけ、いちご、きくらげ、椎茸、豚肉（一部）、ほんもろこ

