



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	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) ※牛乳栄養分含む	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日	牛乳		牛乳						
8 木	キャラメルパン チキンチーズ焼き グリーンサラダ 和風スパゲティ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	チーズ ピーマン パセリ パセリ 小松菜		キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 椎茸 玉ねぎ ニンニク	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 スパゲティ	ショートニング 油 ドレッシング 油	846 36.4 28.6 3.8	
	ごはん にらまんじゅう② たくあんの和え物 肉じゃが	豚肉		にら にんじん	キャベツ ねぎ ニンニク 生姜 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しらたき 枝豆	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 油	795 27.8 17.5 3.0		
	アッブルパン 野菜かき揚げ パンパンジーサラダ 煮込みうどん	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 なると 油揚げ	にんじん 春菊 にんじん にんじん ほうれん草		りんご 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ	小麦粉 砂糖 小麦粉 うどん	ショートニング 油 ドレッシング ごま 油	839 27.8 35.2 3.4	
	和風ピビンバ 麦ごはん ピビンバの具	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	
14 水	ほうれん草ナムル トック入りキムチスープ	鶏肉 豆腐		ほうれん草 にんじん にんじん にら	もやし たけのこ ねぎ ニンニク		ごま ドレッシング 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 砂糖	ショートニング 油 ノンエッグマヨ	764 31.2 27.2 3.0	
	コールスローサラダ 野菜のボトフ	豚肉 ウインナー		にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ		油		
16 金	【小川中学校リクエスト献立】 ごはん 和風ソースハンバーグ 春雨サラダ どさんこ汁 さつまいもと栗のタルト	豚肉 鶏肉 ハム 豚肉 豆乳	脱脂粉乳			米 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖 もやし コーン ねぎ ニンニク さつまいも 砂糖 米粉 栗 片栗粉		931 30.6 30.2 3.2	
	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 たけのこ きくらげ 生姜	米 片栗粉	油 ごま油	820 24.4	
	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	28.8 2.4	
	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 ワインナー・とまと&マスタード ピーンズサラダ ニヨッキのクリームスープ	ワインナー 大豆 まぐろツナ 豆乳	脱脂粉乳		枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 じゃがいも ルウ 小麦粉	ショートニング ドレッシング ごま マーガリン	851 31.4 38.2 4.1	
21 水	【食育の日献立】 麦ごはん ホッケ照り焼き わかめのナムル すき焼き風煮	ホッケ	わかめ	小松菜 にんじん 春菊	きゅうり 白菜 ねぎ しらたき	米 大麦 砂糖 水あめ 片栗粉	ドレッシング ごま 油	759 34.0 20.4 2.7	
	はちみつパン えびかつ プロッコリーサラダ 焼きそば	えび	プロッコリー にんじん			小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	ショートニング 油	859 30.8 26.5 3.9	
	ごはん まこもたけの肉味噌炒め キャベツのツナマスタード和え すいとん汁	豚肉 まぐろツナ		にんじん	まこもたけ 生姜 キャベツ 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 すいとん ジャガイモ	油	749 28.3 19.6 2.5	
	ごはん ほんもろこのから揚げ(のり塩) 切干大根の炒め煮 ゆばの味噌汁 りんごゼリー	ほんもろこ 青粉 鶏肉 油揚げ ゆば 豆腐	昆布 わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 椎茸 ねぎ りんご	米 米粉 油		798 33.2 22.4 2.4	
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 白菜のクリームスープ	豚肉 まぐろツナ ベーコン 豆乳	脱脂粉乳	にんじん にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ニンニク	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 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	832 33.1 32.2 3.9	
	【馬頭中学校1-1作成献立】 ごはん 味噌かつ のり酢和え ワンタンスープ 県産生乳ヨーグルト	豚肉 まぐろツナ 豚肉	のり のり	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	ニンニク もやし ねぎ キャベツ 生姜 玉ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま 油	867 30.0 28.2 3.2	
	黒糖パン ほうれん草オムレツ 大根とハムのマリネ チリコンカン	卵 ソフトサラミ 豚肉 大豆	脱脂粉乳 にんじん ピーマン トマト			小麦粉 砂糖 黒糖 片栗粉	ショートニング ドレッシング 油	834 33.8 35.0 3.1	
30 金	ごはん ミートボールカレー かんぴょうサラダ 那珂川町産とちあいか②	豚肉 鶏肉 ハム		にんじん いちご	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜 かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン いちご	米 じゃがいも ルウ 油	ドレッシング ごま 油	804 24.7 24.4 2.8	

★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

