

# 令和8年1月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター  
TEL:029-298-1102  
FAX:029-295-2119

日	献 立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
✿ 日本の味めぐり ~ 富山県 ~ ✿					
9 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぶりのてりやき	◆ぶりのてりやき			
	おすわり	油あげ・ひじき	だいこん・にんじん	さとう	しょうゆ・酒・酢・塩
13 (火)	しらたまぞうに	とり肉・◆なると	にんじん・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	◆しらたまもち・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・みりん
	コッペパン			コッペパン	
	チョコクリーム			◆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			
14 (水)	ふくやさいのブラウンシチュー	ぶた肉・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・れんこん・エリンギ・プロッコリー・トマト・にんにく	じゃがいも・油・米ご	◆ビーフシチュールウ・◆デミグラスソース・ケチャップ・こしょう
	ガーリックドレッシングサラダ	◆まぐろ油づけ	キャベツ・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
15 (木)	カラフルそぼろ	ぶた肉・だいす・みそ	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかバブリカ	油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん
	わふうサラダ	◆かまぼこ・わかめ	もやし・キャベツ・にんじん		◆しそドレッシング
	みだくさんじる	とり肉・とうふ・こんぶ・みそ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・チゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	ちゅうかめん・油	とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
16 (金)	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・しらたき・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
	なっとう	◆なっとう			
	あおなのりすあえ	◆まぐろ水煮・のり	こまつな・にんじん・キャベツ・もやし	ごま	しょうゆ・酢
19 (月)	ごはん			米	
	かつおぶりかけ			◆かつおぶりかけ	
	牛乳	牛乳			
	マーボーどうふ	ぶた肉・とうふ・だいす・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・ほししいたけ	油・さとう・でんぶん・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
20 (火)	パンパンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	はるさめ・さとう・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
	チリビーンズ	いんげんまめ・ぶた肉・◆ベーコン・だいす	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・さとう	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう
21 (水)	かんてんりヘルシーサラダ	◆まぐろ油づけ・かんてん	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
22 (木)	ぶたキムチいため	ぶた肉・みそ・かんてん	◆はくさいキムチ・はくさい・たまねぎ・にら・にんにく	ごま油・さとう	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
	こんぶあえ	◆塩こんぶ	キャベツ・チゲンサイ・きゅうり		しょうゆ
	なまあげのみぞしる	なまあげ・みそ	にんじん・だいこん・ぶなしめじ・ねぎ		かつおだし・こんぶだし
	とりなんばんうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・こまつな・ごぼう・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし・とうがらし
23 (金)	牛乳	牛乳			
	あんまん			◆あんまん	
	ごまマヨネーズサラダ	◆まぐろ油づけ	キャベツ・にんじん・さゅうり・とうもろこし	◆ノンエッグマヨネーズ・さとう・ごま	しょうゆ・こしょう
	ごはん			米	
26 (月)	牛乳	牛乳			
	もうかとなまあげのごまみぞがらめ	◆もうかでんぶんつき・なまあげ・みそ	しょうが	油・さとう・ごま	みりん・酒
	からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・からし
	にらのかきたまじる	◆かまぼこ・とうふ・たまご	にんじん・にら・ねぎ・えのきたけ・ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ・塩・かつおだし・こんぶだし
✿ 全国学校給食週間献立 ✿					
27 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さけの塩やき	◆さけの塩やき			
	きりぼし大いこんのにつけ	油あげ・◆さつまあげ	きりぼし大いこん・にんじん・ほししいたけ	さとう	酒・みりん・しょうゆ
	すいとんじる	とり肉	にんじん・こまつな・はくさい・ねぎ・えのきたけ	◆すいとん・油	酒・塩・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし
✿ 芳野小学校リクエスト給食 ✿					
27 (火)	コッペパン			コッペパン	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でんぶん・油	しょうゆ・酒
	ポテトサラダ		きゅうり・にんじん・きバブリカ	じゃがいも・◆ノンエッグマヨネーズ・さとう	酢・こしょう
28 (水)	とうにゅうのクリームスープ	◆ソーセージ・いんげんまめ・とう乳	たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ・とうもろこし・パセリ・にんにく	油・米ご	とりだし・塩・こしょう
	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーン・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン
	牛乳	牛乳			
	けんきサラダ	◆とり肉水煮・くきわかめ・かつおぶし	にんじん・キャベツ・こまつな・とうもろこし	油・さとう	酢・しょうゆ・こしょう
29 (木)	いよかん		いよかん		
	みぞラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・チゲンサイ・にら・もやし・ねぎ・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・油・ごま油	◆みぞラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
	きなこあげパン	きなこ		コッペパン・油・さとう	
30 (金)	はるさめサラダ	◆ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし・にんじん	はるさめ・さとう・ごま油・ごま	酢・しょうゆ・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのわふうソースかけ	◆ハンバーグ	たまねぎ・えのきたけ	さとう・でんぶん・油	しょうゆ・みりん
30 (金)	だいこんサラダ	◆まぐろ油づけ	だいこん・こまつな・きゅうり・にんじん	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ
	はくさいのみぞしる	とうふ・油あげ・みそ	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・ねぎ		かつおだし・こんぶだし

※材料の都合により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。  
※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。  
※◆マークの食品は加工品です。  
※ベーコン・ハム・ソーセージは乳・卵不使用の食品アレルギー対応品を使用しています。  
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。  
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、コアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物（那珂市産）・・・米、キャベツ、ごぼう、こまつな、トマト、にんじん、ねぎ、はくさい

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	652	27.0	17.9	367	3.4	313	0.71	0.58	34	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満