

令和8年1月分予定献立表(中学校)

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
9 (金)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 冬野菜のブラウンシチュー	牛乳 豚肉・いんげん豆		コッペパン ◆チョコクリーム じやがいも・油・米粉	
	ガーリックドレッシングサラダ	◆まぐろ油漬け	玉ねぎ・人参・れんこん・エリンギ・ブロッコリー・トマト・にんにく キャベツ・小松菜・人参・にんにく・しょうが	油	◆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
✿ 日本の味めぐり～富山県～✿					
13 (火)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き おすわい 白玉雑煮	牛乳 ◆ぶりの照り焼き 油あげ・ひじき とり肉・◆なると		米 砂糖 ◆白玉もち・油	
					しょうゆ・酒・酢・塩 かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・みりん
14 (水)	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 元気サラダ いよかん	豚肉 牛乳 ◆とり肉水煮・茎わかめ・かつお節 いよかん	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーン・りんご 人参・キャベツ・小松菜・とうもろこし 人参・小松菜・キャベツ・とうもろこし・人参	米・じゃがいも・油 油・砂糖 春雨・砂糖・ごま油・ごま	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉 酢・しょうゆ・こしょう 酢・しょうゆ・こしょう
✿ 芳野小学校リクエスト給食✿					
16 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のから揚げ ポテトサラダ 豆乳のグリームスープ	牛乳 とり肉 ◆ソーセージ・いんげん豆・豆乳		コッペパン でん粉・油 じゃがいも・◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖 油・米粉	
					しょうゆ・酒 酢・こしょう とりだし・塩・こしょう
19 (月)	ごはん 牛乳 カラフルそぼろ 和風サラダ 実沢山汁	牛乳 豚肉・大豆・みそ ◆かまぼこ・わかめ とり肉・豆腐・こんぶ・みそ		米 油・砂糖・ごま 油・じゃがいも	
					しょうゆ・みりん ◆しそドレッシング かつおだし・こんぶだし
20 (火)	ごはん 牛乳 もうかと生揚げのごまみそがらめ 辛子和え にらのかき玉汁	牛乳 ◆もうかでん粉つき・生揚げ・みそ 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 ◆かまぼこ・豆腐・卵		米 油・砂糖・ごま でん粉	
					みりん・酒 しょうゆ・辛子 しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
21 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 納豆 青菜ののり酢和え	牛乳 豚肉 ◆納豆 ◆まぐろ水煮・のり		米 じゃがいも・しらたき・油・砂糖 ごま	
					しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酢
22 (木)	肉みそどん(ソフトめん) 牛乳 大学いも 大豆とツナのサラダ	豚肉・みそ 牛乳 大豆・◆まぐろ油漬け	しょうが・人参・たけのこ・干しいたけ・もやし・ねぎ さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉・ごま ◆ノンエッグマヨネーズ	ソフトめん・油 さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉・ごま とりだし・しょうゆ・塩・こしょう	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし しょうゆ かつおだし・こんぶだし
23 (金)	はちみつパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 大根サラダ 麦入り野菜スープ	牛乳 ◆ハンバーグ ◆とり肉油漬け ◆ソーセージ		はちみつパン 油・砂糖 油	
					ケチャップ・ソース・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ
26 (月)	ごはん かつおふりかけ 牛乳 マーポー豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉・豆腐・大豆・みそ ◆とり肉水煮		米 ◆かつおふりかけ 油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油	
					トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢
✿ 全国学校給食週間献立✿					
27 (火)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の煮つけ すいとん汁	牛乳 ◆鮭の塩焼き 油揚げ・◆さつま揚げ とり肉		米 砂糖 ◆すいとん・油	
					酒・みりん・しょうゆ 酒・塩・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし
28 (水)	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め こんぶ和え 生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉・みそ・寒天 ◆塩こんぶ 生揚げ・みそ		米 ごま油・砂糖 酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし	
29 (木)	しょうゆラーメン(中華めん) 牛乳 棒ざようざ れんこんサラダ	豚肉・◆なると 牛乳 ◆棒ざようざ 大豆	人参・チングンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ 人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・えのきたけ	中華めん・油 ◆すいとん・油 ◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖・ごま	とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう 酒・塩・しょうゆ とりだし・◆しょうゆ・塩・唐辛子
30 (金)	黒糖パン 牛乳 チリピーンズ 寒天入りヘルシーサラダ ヨーグルト	牛乳 いんげん豆・豚肉・◆ベーコン・大豆 ◆まぐろ油漬け・寒天 ヨーグルト		黒糖パン 油・砂糖 ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう 油・砂糖 ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう	

*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。
※献立表に記載している「卵」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・卵不使用の食物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、小松菜、トマト、人参、ねぎ、白菜

	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	812	33.0	21.0	399	4.2	368	0.93	0.68	43	2.7
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満