

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
(金)	コッパバン			コッパバン	
	チョコクリーム			◆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			
	冬野菜のブラウンシチュー	豚肉・いんげん豆	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	じゃがいも・油・米粉	◆ビーフシチュールー・◆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	◆まぐろ油漬け	キャベツ・小松菜・人参・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん
✽ 日本 の 味 め ぐ り ～ 富 山 県 ～ ✽					
13	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぶりの照り焼き	◆ぶりの照り焼き			
(火)	おすすめ	油あげ・ひじき	大根・人参	砂糖	しょうゆ・酒・酢・塩
	白玉雑煮	とり肉・◆なると	人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ	◆白玉もち・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・みりん
14	ポークカレーライス(ごはん)	豚肉	人参・玉ねぎ・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	◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
	牛乳	牛乳			
(水)	元気サラダ	◆とり肉水煮・茎わかめ・かつお節	人参・キャベツ・小松菜・とうもろこし	油・砂糖	酢・しょうゆ・こしょう
	いよかん		いよかん		
15	みそラーメン(中華めん)	豚肉	人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・にら・もやし・ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・油・ごま油	◆みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
(木)	きな粉揚げパン	きな粉		コッパバン・油・砂糖	
	春雨サラダ	◆ハム	小松菜・キャベツ・とうもろこし・人参	春雨・砂糖・ごま油・ごま	酢・しょうゆ・こしょう
✽ 芳 野 小 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ✽					
16	コッパバン			コッパバン	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが	でん粉・油	しょうゆ・酒
	ポテトサラダ		きゅうり・人参・黄パプリカ	じゃがいも・◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖	酢・こしょう
(金)	豆乳のクリームスープ	◆ソーセージ・いんげん豆・豆乳	玉ねぎ・人参・キャベツ・エリンギ・とうもろこし・パセリ・にんにく	油・米粉	とりだし・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カラフルそばろ	豚肉・大豆・みそ	にんにく・しょうが・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん
(月)	和風サラダ	◆かまぼこ・わかめ	もやし・キャベツ・人参		◆しそドレッシング
	実沢山汁	とり肉・豆腐・こんぶ・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
20	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	もうかと生揚げのごまみそがらめ	◆もうかでん粉つき・生揚げ・みそ	しょうが	油・砂糖・ごま	みりん・酒
	辛子和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
(火)	にらのかき玉汁	◆かまぼこ・豆腐・卵	人参・にら・ねぎ・えのきたけ・干しいたけ	でん粉	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	豚肉	人参・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・しょうが	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
(水)	納豆	◆納豆			
	青菜ののり酢和え	◆まぐろ水煮・のり	小松菜・人参・キャベツ・もやし	ごま	しょうゆ・酢
22	肉みそうどん(ソフトめん)	豚肉・みそ	しょうが・人参・たけのこ・干しいたけ・もやし・ねぎ	ソフトめん・油	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
	大学いも			さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉・ごま	しょうゆ
	大豆とツナのサラダ	大豆・◆まぐろ油漬け	人参・キャベツ・小松菜	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
23	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのトマトソースかけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう
	大根サラダ	◆とり肉油漬け	大根・人参・小松菜・きゅうり	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ
(金)	麦入り野菜スープ	◆ソーセージ	人参・玉ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・エリンギ・とうもろこし	大麦・じゃがいも・油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
	かつおふりかけ			◆かつおふりかけ	
	牛乳	牛乳			
(月)	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・大豆・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ	油・砂糖・でん粉・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
	パンバンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・砂糖・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
✽ 全 国 学 校 給 食 週 間 献 立 ✽					
27	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	鮭の塩焼き	◆鮭の塩焼き			
	切干大根の煮つけ	油揚げ・◆さつま揚げ	切干大根・人参・干しいたけ	砂糖	酒・みりん・しょうゆ
(火)	すいとん汁	とり肉	人参・小松菜・白菜・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
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚キムチ炒め	豚肉・みそ・寒天	◆白菜キムチ・白菜・玉ねぎ・にら・にんにく	ごま油・砂糖	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
(水)	こんぶ和え	◆塩こんぶ	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり		しょうゆ
	生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ	人参・大根・がなしめじ・ねぎ		かつおだし・こんぶだし
29	しょうゆラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	人参・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	中華めん・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
	牛乳	牛乳			
	棒ぎょうざ	◆棒ぎょうざ			
	れんこんサラダ	大豆	れんこん・人参・キャベツ・小松菜	◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・酢・唐辛子
30	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
(金)	チリビーンズ	いんげん豆・豚肉・◆ベーコン・大豆	人参・玉ねぎ・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・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
	寒天入りヘルシーサラダ	◆まぐろ油漬け・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※献立表に記載してある「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。

今月の地産産物（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B ₁ mg	ビタミンB ₂ 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