



1月 献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

ひたちなか市立田彦中学校

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる		調味料他		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
7	水	ごはん					米			792 33.7 2.2	
		牛乳									
		めばるの竜田揚げ	◇めばるの竜田揚げ								
		ひじきの炒め煮	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ		
8	木	高野豆腐のみぞ汁	高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ				803 31.3 2.9	
		コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム			
		牛乳									
		白菜のクリームシチュー	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう		
9	金	フランクフルト				クリームコーン				813 36.7 2.3	
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん		
		ごはん					米				
		牛乳									
13	火	肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん	しいたけ・長ねぎ・白菜・えのきだけ	しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	805 34.1 3.1	
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし		
		手作りりんかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒		
		ミルクパン					◇ミルクパン				
14	水	牛乳								845 32.6 2.1	
		白身魚フライ	◇白身魚フライ					油			
		レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう		
		たまごスープ	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・白菜・とうもろこし・えのきだけ	でんぶん		コンソメ・塩		
15	木	ごはん					米			844 33.0 2.8	
		牛乳									
		納豆	◇納豆								
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん		
16	金	ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	837 30.3 2.7	
		ミートソースパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース		
		ミニロールパン					◇ロールパン				
		牛乳									
19	月	コロッケ					◇野菜コロッケ	油		807 30.3 2.5	
		キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん・小松菜	キャベツ	油	酢・塩・こしょう			
		チキンピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ		
		フランクフルト				とうもろこし					
20	火	牛乳								809 33.1 2.8	
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ								
		マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう		
		ごはん									
21	水	牛乳					米			803 33.2 2.4	
		さんまの生姜煮	◇さんま生姜煮								
		たくあんあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・たらわん					
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・白菜	じゃがいも・こんにゃく	油	塩		
22	木	はちみつパン					◇はちみつパン			807 30.3 2.6	
		牛乳									
		ポークピーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう・ソース・コンソメ		
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ・塩		
23	金	ほんかん				ほんかん				861 29.3 2.2	
		ごはん					米				
		牛乳									
		さばのみぞだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん		
24	土	にらともやしのあえ物			にら・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	807 30.3 2.4	
		けんちん汁	油揚げ・豆腐		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・塩		
		ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・こしょう・ワイン		
		ウインナー						◇バジルソース			
25	日	ごはん					米			807 30.3 2.3	
		牛乳									
		棒きょうざ	◇棒きょうざ								
		白菜と厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ		にんじん	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ	砂糖・でんぶん	油	中華だし・しょうゆ・酒		
26	月	春雨サラダ			チングンサイ	しょうが・にんにく			オイスター・ソース	807 37.3 2.3	
		ごはん 烧きのり	のり				米				
		牛乳									
		さけの塩焼き	鮭一塩								
27	火	即席漬			小松菜・にんじん	白菜		ごま	塩・しょうゆ	819 33.1 2.8	
		すいとん汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	小麦粉・白玉粉		みりん・酒・しょうゆ		
		きなこ揚げパン	きな粉				さといも				
		牛乳									
28	水	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油		酢・塩・こしょう	780 32.6 2.4	
		豚肉		にんじん・チングンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	◇ワンタン	ごま油		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
		ワンタンスープ									
		ヨーグルト	ヨーグルト								
29	木	牛ごぼうごはん	牛肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・切り大根・しいたけ	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん	862 33.5 2.4	
		牛乳									
		ししゃもの唐揚げ	◇ししゃもから揚げ								
		五色えん	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・酢		
30	金	黒パン					◇黒パン			877 29.7 2.3	
		牛乳									
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ						ワイン・しょうゆ・粒マスタード		
		パンソティー							塩・こしょう		
31	土	さつまいもと小松菜のミネストローネ	鶏肉		パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペネ	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	877 29.7 2.3	
		ごはん			にんじん・小松菜	玉ねぎ・セロリ	さつまいも				
		牛乳			トマト						
		むかしのカレー									
32	日	海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	877 29.7 2.3	
		給食週間ゼリー					◇フルーツゼリー				

全国学校給食週間

* 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

* 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

* ベーコン、ハム、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。