



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 (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			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
		牛乳		牛乳						33.7
		めばるの竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		2.2
		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	
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ・長ねぎ				
8	木	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		803
		牛乳		牛乳						31.3
		白菜のクリームシチュー	鶏肉・白いんげん豆 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜・エリンギ クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	2.9
		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	
9	金	ごはん					米			813
		牛乳		牛乳						36.7
		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	2.3
		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	
		手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒	
13	火	ミルクパン					◇ミルクパン			805
		牛乳		牛乳						34.1
		白身魚フライ	◇白身魚フライ					油		3.1
		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	でんぷん		コンソメ・塩		
14	水	ごはん					米			845
		牛乳		牛乳						32.6
		納豆	◇納豆							2.1
		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 こんにゃく・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
		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	
15	木	ミートソーススパゲッティ	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	844
		ミニロールパン					◇ロールパン			33.0
		牛乳		牛乳						2.8
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		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	
16	金	チキンピラフ	鶏肉 フランクフルト		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	837
		牛乳		牛乳						30.3
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ							2.7
		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	
19	月	ごはん					米			807
		牛乳		牛乳						30.3
		さんまの生姜煮	◇さんま生姜煮							2.5
		たくあんあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん			塩	
		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			
20	火	はちみつパン					◇はちみつパン			809
		牛乳		牛乳						33.1
		ボークビーンズ	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	2.8
		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	
		ぼんかん				ぼんかん				
21	水	ごはん					米			803
		牛乳		牛乳						33.2
		さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	2.4
		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	
		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	
22	木	ジェノバセズパゲッティ	鶏肉 ウインナー	寒天	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 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	807
		牛乳		牛乳						30.3
		小松菜とチーズのサラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	2.6
		ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		
23	金	ごはん					米			861
		牛乳		牛乳						29.3
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							2.2
		白菜と厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ		にんじん チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	中華だし・しょうゆ・酒 オイスターソース	
		春雨サラダ			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
26	月	ごはん 焼きのり		のり			米			807
		牛乳		牛乳						37.3
		さけの塩焼き	鮭一塩							2.3
		即席漬			小松菜・にんじん	白菜		ごま	塩・しょうゆ	
		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 さといも		みりん・酒・しょうゆ	
27	火	きなこ揚げパン	きな粉				◇コッペパン・砂糖	油		819
		牛乳		牛乳						33.1
		ツナサラダ	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	2.8
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	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	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
28	水	牛ごぼうごはん	牛肉・油揚げ 大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん	780
		牛乳		牛乳						32.6
		ししゃもの唐揚げ	◇ししゃもから揚げ					油		2.4
		五色あえ	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	
29	木	黒パン					◇黒パン			862
		牛乳		牛乳						33.5
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ				はちみつ		ワイン・しょうゆ・粒マスタード	2.4
		パンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	パンネ	油	塩・こしょう	
		さつまいもと小松菜の ミネストローネ	鶏肉		にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・セロリ	さつまいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
30	金	ごはん					米			877
		牛乳		牛乳						29.7
		むかしのカレー	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉	油・バター	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	2.3
		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	
		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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。