

## 令和8年1月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもな	しょくひん	と	はたらき	(パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)					エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			エネルギー	になる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる							
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう							幼 539 小 657	幼 19.1 小 24.4
		とうふのそぼろに		あぶら さとう でんぶん こまあぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん にら						
		パンサンスー		はるさめ あぶら さとう こまあぶら	とりにく		もやし きゅうり にんじん						
		スティックパインアップル		さとう			パインアップル						
9	金	ごもくうどん(ソフトめん)		ソフトめん でんぶん	ぶたにく あぶらあげ なると		だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな					502 632	24.6 30.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しょうが キャベツ きゅうり にんじん						
		とりてん わふうサラダ		こむぎこ でんぶん あぶら あぶら	とりにく まぐろ								
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう							541 638	19.6 24.0
		さんまのしょうがに		さとう でんぶん	さんま	和食の日	しょうが						
		ごもくきんぴら		あぶら さとう	ちくわ		ごぼう にんじん しらたき えだまめ						
		とうにゅうみそしる		さといも	とりにく とうふ とうにゅう みそ		だいこん にんじん たまねぎ こまつな						
14	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう							464 635	19.0 26.5
		クリームシチュー		あぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ		たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく						
		ツナサラダ		あぶら	まぐろ		キャベツ きゅうり にんじん						
		りんごゼリー		さとう			りんご						
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう							511 631	18.5 24.0
		ぶたにくのコチュジャンやき		さとう こまあぶら あぶら	ぶたにく		たまねぎ しょうが にんにく						
		ナムル		でんぶん さとう あぶら こまあぶら	たまご	地産地消の日	もやし ほうれんそう にんじん						
		フォーのスープ		フォー	ベーコン		だいこん にんじん たまねぎ たけのこ チングンサイ						
16	金	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう							480 670	23.8 33.0
		あかうおのカレーマヨネーズやき		ノンエッグマヨネーズ	あかうお								
		コーンサラダ		ドレッシング	チーズ		キャベツ とうもろこし きゅうり						
		ミネストローネ		オリーブオイル マカロニ じゃがいも	とりにく だいす		たまねぎ にんじん トマト にんにく						
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう							500 622	18.0 23.3
		わふうハンバーグ		でんぶん ラード さとう	とりにく ぶたにく だいす		トマト たまねぎ						
		もやしサラダ		あぶら さとう	とりにく		もやし にんじん きゅうり						
		ほねげんきみそしる		じゃがいも	なまあげ こめみそ いわし		だいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな						
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう							524 647	20.1 26.4
		あじフライ		こむぎこ パンこ あぶら	あじ								
		だいこんサラダ		あぶら	まぐろ		だいこん きゅうり にんじん						
		ちゃんこじる		でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ		ながねぎ しらたき ごぼう にんじん はくさい たもぎだけ にんにく						
21	水	こめパン	ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう							510 651	23.5 30.7
		ニヨッキのチリトマトに		あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	ぶたにく だいす いんげんまめ		たまねぎ にんにく トマト にんじん マッシュルーム パセリ						
		はなやさいサラダ		ドレッシング			プロッコリー カリフラワー にんじん						
		ヨーグルト		さとう	ヨーグルト								
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう							521 630	19.9 24.8
		にくじやが		あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ		たまねぎ にんじん しらたき えだまめ						
		だしまきたまご		さとう でんぶん あぶら	たまご								
		いそかあえ			のり		キャベツ もやし きゅうり						
23	金	みそラーメン (ちゅうかめん)	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ		しょうが たまねぎ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし こまつな にんにく					519 650	18.5 24.4
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
		くらげのちゅうかサラダ		ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ		キャベツ にんじん きゅうり						
		ココアあげパン		こむぎこ さとう あぶら ココア	とうふ とうにゅう								
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	全国学校給食週						574 672	16.4 21.0
		はるまき		はるさめ こむぎこ こめこ でんぶん あぶら ラード	ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが						
		ちゅうかサラダ		あぶら ごまあぶら さとう	とりにく		キャベツ きゅうり にんじん						
		ピリからたまごスープ		あぶら でんぶん	ぶたにく たまご みそ		しょうが もやし にんじん ながねぎ チングンサイ にんにく						
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう							495 612	19.6 25.6
		たかなそぼろ		あぶら さとう	ぶたにく だいす		しょうが とうもろこし たかな						
		おかかあえ			かつおぶし		もやし キャベツ にんじん						
		ごまみそしる		じゃがいも ごま	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん たまねぎ しめじ チングンサイ						
28	水	コッペパン	きなこクリーム	パン さとう あぶら ごま	きなこ にゅうせいひん							556 712	17.8 24.4
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
		コロッケ		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	だいす		たまねぎ						
		マスタードドレッシングサラダ		あぶら	ハム		キャベツ きゅうり にんじん						
29	木	チキンカレーライス (ごはん)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく		たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム こまつな にんにく					515 629	15.1 20.0
		わかめサラダ		あぶら さとう	ぎゅうにゅう								
		きゅうしょくしゅうかんゼリー		さとう	わかめ かまぼこ		キャベツ きゅうり にんじん						
		さとう					もも みかん りんご						
30	金	くろパン	ぎゅうにゅう	パン くろざとう	ぎゅうにゅう							465 642	20.2 26.5
		フィレオチキン		でんぶん こむぎこ あぶら パンこ	とりにく								
		ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			きゅうり にんじん とうもろこし						
		コンソメスープ			ソーセージ		キャベツ たまねぎ にんじん かぶ プロッコリー にんにく						

◆常陸太田市産  
米 米粉 きゅうり 長ねぎ 白菜 大根  
◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

くお知らせ>  
食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合があります。  
ですが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。