

# 1月 献立予定表

那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	おはし			
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(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							
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC						
7	水	ごはん	米											
		ぎゅうにゅう				牛乳								
		めばるのたつたあげ		油	△めばる竜田揚げ									
		ひじきのいたために	こんにゃく・砂糖	油	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ					
		こうやどうふのみそしる			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										
		ぎゅうにゅう			牛乳									
		はくさいのクリームシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	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	コンソメ・塩・こしょう					
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ににく・しょうが・きゅうり	しょうゆ・みりん					
9	金	ごはん	米			牛乳								
		ぎゅうにゅう												
		にくどうふ	しらたき・砂糖	油	豚肉・豆腐		にんじん	しいだけ・長ねぎ・白菜・えのきだけ	しょうゆ・みりん・酒					
		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					
13	火	てづくりふりかけ	砂糖	ごま	かつお節	ちりめんじやこ			しょうゆ・酒					
		ミルクパン	△ミルクパン											
		ぎゅうにゅう			牛乳									
		しろみざかなフライ		油	△白身魚フライ									
14	水	レモンドレッシングサラダ	砂糖	油			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)・きゅうり	塩・こしょう					
		たまごスープ	でんぶん		鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・白菜・どうもろこし・えのきだけ	コンソメ・塩					
		ごはん	米											
		ぎゅうにゅう			牛乳									
15	木	なつとう			△納豆									
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん					
		ごまこんぶあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩					
		ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油 △バジルソース	鶏肉 ウインナー	寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・ににく	コンソメ・こしょう・ワイン					
16	金	ぎゅうにゅう			牛乳									
		こまつなとチーズのサラダ			チーズ		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう					
		ドーナツ	△ミルクドーナツ	油										
		チキンピラフ	米	油・バター	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	塩・こしょう・コンソメ					
19	月	ぎゅうにゅう			牛乳									
		さんまのしょうがに			△さんま生姜煮									
		たくあんあえ					にんじん	キャベツ・きゅうり・△たくあん	塩					
		とんじる	じゃがいも・こんにゃく	油	油	油	油	長ねぎ・白菜						
20	火	はちみつパン	△はちみつパン											
		ぎゅうにゅう			牛乳									
		ポークピーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	ににく・玉ねぎ	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	こんにゃく・砂糖	油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩					
21	水	ほんかん						ほんかん						
		ごはん	米											
		ぎゅうにゅう			牛乳									
		さばのみぞれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん					
22	木	にらともやしのあえもの		ごま・ごま油			にら・にんじん	もやし	しょうゆ					
		けんちんじる	さといも・こんにゃく	油	油揚げ・豆腐		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	しょうゆ・酒・塩					
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・ににく	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース					
		ぎゅうにゅう			牛乳									
23	金	コロッケ	△野菜コロッケ	油										
		キャベツとハムのサラダ		油	ハム		にんじん・小松菜	キャベツ	酢・塩・こしょう					
		ごはん	米											
		ぎゅうにゅう			牛乳									
26	月	ぼうぎょうざ	△棒ぎょうざ											
		はくさいとあつあげのちゅうかに	砂糖・でんぶん	油	豚肉・厚揚げ		にんじん	白菜・玉ねぎ・大根・きくらげ チングンサイ	中華だし・しょうゆ・酒 オイスター・ソース					
		はるさめサラダ	春雨	油			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう					
		ごはん やきのり			のり									
27	火	ぎゅうにゅう			牛乳									
		さけのしおやき			鮭一塩									
		そくせきづけ		ごま			小松菜・にんじん	白菜・きゅうり	塩・しょうゆ					
		すいとんじる	小麦粉・白玉粉 さといも		鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	みりん・酒・しょうゆ					
28	水	ごはん やきのり	△コッペパン	油	黒豆きなこクリーム									
		ぎゅうにゅう			牛乳									
		さけのしおやき			まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう					
		ワンタンスープ	△ワンタン	ごま油	豚肉		にんじん・チングンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう					
29	木	ヨーグルト			ヨーグルト									
		ぎゅうごぼうごはん	米・砂糖	油	牛肉・油揚げ 大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん					
		ぎゅうにゅう			牛乳									
		しゃしゃものからあげ			△しゃしゃもから揚げ									
30	金	ごしきあえ	砂糖	ごま	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢					
		くろパン	△黒パン											
		ぎゅうにゅう			牛乳									
		むかしのカレー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	豚肉		にんじん	ににく・しょうが 玉ねぎ・グリンピース	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう					
30	金	かいそうサラダ			まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ					
		きゅうしょくしゅうかんゼリー	△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・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。