



1 月 分 給 食 献 立 予 定 表

小学校

那珂川町学校給食センター

日 付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う			
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の え る	力 や 熱 の も と に な る	
8 (火)	セルフホットドック (ウイナー・キャベツソース) 牛乳 マカロニのクリーム煮	622 26.2	ウイナー 牛乳 とり肉 ベーコン	ほうれん草 たまねぎ にんじん キャベツ	パン サラダ油 マカロニ マーガリン	
9 (水)	三色そばろ丼(ごはん) 牛乳 根菜のごま汁 くだもの(みかん)	651 26.6	ぶた肉 牛乳 とり肉 みそ たまご	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん みかん ねぎ ごぼう	ごめ サラダ油 でん粉 ごま さといも さとう	
10 (木)	食パン 牛乳 スパゲッティインデアン 海草サラダ ヨーグルト チョコクリーム	628 20.8	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン サラダ油 スパゲッティ チョコクリーム	
11 (金)	ごはん 牛乳 魚のフライ ブロッコリーとツナのあえもの きりぼし大根のいために	693 23	ホキ 牛乳 ツナ こんぶ あぶらあげ	ブロッコリー にんじん ブロッコリー だいこん しらたき	ごめ サラダ油 さとう ごま油	
15 (火)	米粉パン 牛乳 にこみうどん 大学いも(2) ゆで野菜サラダ いちごジャム	617 21.5	とり肉 牛乳 かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎ ほうれん草 しいたけ キャベツ とうもろこし	米粉パン サラダ油 さとう ごま うどん でん粉 さつまいも	
16 (水)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ハムマリネサラダ いちごヨーグルト	750 22.5	ぶた肉 牛乳 ハム ヨーグルト	にんじん きゅうり パセリ キャベツ たまねぎ にんにく	ごめ サラダ油 むぎ じゃがいも	
17 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) にらともやしのキムチあえ	647 24.9	とうふ 牛乳 ぶた肉 えび	にら しいたけ ニンニク ねぎ もやし	ごめ サラダ油 でん粉	
18 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のごま味噌焼き ほうれん草とコーンのソテー けんちん汁	625 31.6	とり肉 牛乳 みそ とうふ ベーコン	ほうれん草 とうもろこし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごめ バター さといも サラダ油 さとう ごま	
21 (月)	ごはん 牛乳 納豆 にこみおでん ごぼうサラダ	642 23.1	さつまあげ 牛乳 ちくわ こんぶ うずら卵 かまぼこ はんぺん なつとう	にんじん きゅうり ごぼう とうもろこし こんにゃく	ごめ マヨネーズ	
22 (火)	セルフやきそばパン (コッパパン・やきそば) 牛乳 ポテトサラダ ししゃもフリッター(2)	754 28.8	ぶた肉 牛乳 いか のり なると ししゃも ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン サラダ油 やきそば マヨネーズ じゃがいも	
23 (水)	セルフ五目ごはん 牛乳 かぼちゃてんぷら とん汁	709 22.6	ぶた肉 牛乳 とり肉 とうふ みそ あぶらあげ	にんじん しいたけ かんぴょう たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごめ サラダ油 さとう じゃがいも	
24 (木)	食パン 牛乳 ミネストローネスープ ハンバーグのデミソースかけ フルーツヨーグルトあえ ｲﾝﾎﾞｰﾙ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ	596 24.7	ひき肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト 大豆	トマト だいこん にんじん みかん パイ もも	パン マーガリン じゃがいも バター さとう ジャム マカロニ	
25 (金)	ごはん 牛乳 なかちゃんギョーザ甘酢あん(2) 豚肉と大根の煮物 三色ごまあえ	603 19.5	ぶた肉 牛乳 うずら卵	にら しょうが ほうれん草 にんじん こんにゃく もやし だいこん	ごめ サラダ油 さとう でん粉	
28 (月)	焼肉丼(ごはん・焼肉) 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 パンサンスー	671 25	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ わかめ とうふ みそ たまご	にんじん さやえんどう たまねぎ ねぎ しらたき ごぼう	ごめ サラダ油 はるさめ さとう ごま油	
29 (火)	みそラーメン 牛乳 ミニはるまき のり酢あえ アセロラゼリー	696 25.3	ぶた肉 牛乳 みそ のり ツナ なると	にんじん しょうが ほうれん草 しなちく キャベツ もやし	ラーメン ごま ゼリー サラダ油	
30 (水)	ごはん 牛乳 焼き魚(アジのねぎみそ) 五目きんぴら すいとん汁	609 17.3	アジ 牛乳 さつまあげ みそ とり肉	にんじん しょうが ほうれん草 ねぎ しらたき ごぼう	ごめ サラダ油 さとう すいとん じゃがいも	
31 (木)	食パン 牛乳 ヒレカツ 野菜シチュー ハムチーズサラダ みかんジャム	609 25.1	ぶたひれ肉 牛乳 とり肉 チーズ ハム	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	パン サラダ油 じゃがいも マーガリン ジャム	

※太字は地元産農産物を使用しています。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

今月の献立から

★1月24日から30日は、全国学校給食週間です。
そこで給食では、栃木県産の食材をたくさん使った献立にしました。

★1月29日は、「薬科小学校」からのリクエスト献立です。

