



# 1月学校給食献立予定表



日	曜	こ ん だ て 名		お も な ざ い り ょ う 料						えいようりょう								
		こ 献	だて 立	めい 名	(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群								
8	水			ごはん・牛乳 白身魚のチリソースかけ きりぼし大根のいために・すいとん汁	ほき・さつまあげ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん いんげん	きりぼし大根・しいたけ 大根・ごぼう ねぎ	米・パンこ さとう・すいとん さといも	油	711	26.3	20.6	2.8				
9	木			こめこパン・牛乳 とり肉のレモンペッパーやき パンネのトマトソースに・やさしいスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン・こめこ マカロニ・さとう オリーブオイル・じゃがいも	油	627	33.0	25.0	1.9				
10	金			ごはん・牛乳 ポークカレー・ツナサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん チーズ ヨーグルト	たまねぎ・グリーンピース りんご・キャベツ きゅうり・とうもろこし	米 じゃがいも	油	648	28.5	21.4	2.6				
14	火			麦ごはん・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ・はるさめサラダ とん汁・アセロラゼリー	とり肉・ぶた肉 ハム・みそ とうふ	牛乳	にんじん	大根・りんご・アセロラ レモン・キャベツ・ねぎ きゅうり・ごぼう	米・麦 さとう・はるさめ じゃがいも	ごま油 ごま 油	762	26.8	24.6	2.6				
15	水			ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご わかめサラダ・なめこのみそ汁	とり肉・大豆 たまご・みそ とうふ	牛乳	にんじん わかめ ほうれんそう	キャベツ・きゅうり とうもろこし・なめこ ねぎ	米 さとう	油 ドレッシング	627	27.0	20.6	2.5				
16	木			丸パン・牛乳 ぶた肉コロケ・ソース ブロッコリーサラダ・肉だんごとフォアのスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ きゅうり	パン・パンこ じゃがいも フォー	油 ドレッシング ごま油	640	23.5	23.7	2.7				
17	金			ごはん・牛乳 ぶたどんのぐ・ささみときゅうりのあえもの ちゅうかスープ	ぶた肉・とうふ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・グリーンピース きゅうり・キャベツ えだまめ・きくらげ	米 さとう	油 ドレッシング ごま油	692	23.8	17.4	2.6				
20	月			コッペパン・牛乳・マーサレ・ソース チリコンカン・カップグラタン かいそうサラダ	牛肉 豆 ハム	牛乳	にんじん かいそう トマト パセリ	たまねぎ・きゅうり えだまめ 大根	パン じゃがいも 大豆チョコ	油 ドレッシング	650	26.3	23.5	2.6				
21	火			麦ごはん・牛乳 いか天ぷら・天どんのたれ おひたし・けんちん汁	いか・生あげ かまぼこ・みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ・ごぼう もやし・はくさい 大根・ねぎ	米・麦 こむぎこ さといも	油 ごま 油	651	22.9	20.8	2.5				
22	水			ごはん・牛乳 さばのみそに・肉じゃが ごぼうサラダ	さば・みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう グリーンピース・きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	727	24.3	26.7	1.5				
23	木			はちみつパン・牛乳 ちゃんぽんうどん・えびシューマイ(2・3) グリーンサラダ	えび・ハム ぶた肉 さつまあげ	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ・きゅうり はくさい・たけのこ しいたけ・ねぎ	パン・はちみつ シューマイの皮 うどん	ドレッシング ごま油	621	26.6	19.9	2.2				
24	金			ごはん・牛乳 洋風おでん・みそカツ もやしののりあえ	ぶた肉・ウィンナー みそ・さつまあげ ちくわ・かまぼこ	牛乳	にんじん のり こまつな	大根 もやし キャベツ	米 パンこ さとう	油 ごま油 ごま	677	26.3	23.1	2.6				
27	月			バターパン・牛乳 ハムカツ・ソース ホワイトシチュー・ブロッコリーとコーンのサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ・きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも パンこ	油 バター ドレッシング	691	25.9	33.6	3.1				
28	火			麦ごはん・牛乳 いかのしょうがやき・じゃがいものそぼろに なめことはくさいのみそ汁	いか・とうふ あつあげ・みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	グリーンピース・ねぎ なめこ はくさい	米・麦 じゃがいも さとう	油	639	33.6	21.2	3.0				
29日は那須塩原市誕生20周年記念献立です。いちごゼリーはJAなすの様から無償提供いただきました。																		
29	水			ごはん・牛乳 とり肉のレモンソースかけ・おひたし まきがり汁・いちごゼリー	とり肉 かつおぶし・ぶた肉 なると・みそ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	ズッキーニ・たまねぎ レモン・もやし・大根 ごぼう・しめじ・ねぎ・いちご	米・さとう でんぷん さといも	油 ごま 油	667	27.7	21.0	2.6				
30	木			コッペパン・牛乳 オムレツ・フルーツクリーム やさしいトマトスープ	たまご とり肉 豆	牛乳	にんじん	みかん・もも いちご・しめじ はくさい・たまねぎ	パン じゃがいも	油	641	21.2	27.1	2.3				
31	金			ごはん・牛乳 たらでのりやき・うどん入りきんぴら ちゃんこ汁	たら・さつまあげ とり肉・ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	うど・ごぼう 大根・しめじ はくさい・ねぎ	米 さとう	油 ごま	648	25.0	23.1	2.5				
◎ 献立は都合により変更するときがあります。											月平均栄養量(小学校中学年)				666	26.4	23.1	2.5
◎ 0157対策のため生野菜は出していないです。											小学校基準栄養量				650	26.0	21.7	2.0
											月平均栄養量(中学生)				856	32.6	27.9	3.1
											中学校基準栄養量				830	33.2	27.7	2.5

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。