

令和4年1月分献立予定表



No.1

筑西市立明野学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
			血や肉や骨をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
11	火	きつねうどん (ソフトめん・きつねうどんの汁)	とり肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ	ソフトめん		しょうゆ みりん 和風だし こしょう	幼497	幼20.1	
		牛乳		牛乳						小596	小22.9	
		タコナゲット (幼小②中③)	タコ イカ タチウオ					さとう 小麦粉 でん粉	油 豚脂	塩	中822	中30.6
		わふうポテトサラダ			にんじん	キャベツ	じゃがいも		ごまドレッシング			
12	水	【正月献立】ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼521	幼22.8	
		とりにくのなんぶやき	とり肉					さとう	ごま	しょうゆ みりん	小679	小28.0
		わかめのおひたし	かつお節	わかめ		キャベツ				しょうゆ	中845	中33.4
		そうに	なると とり肉 みそ		にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ	白玉 さといも			和風だし		
13	木	ちゅうかどん (むぎごはん・ちゅうかどんのぐ)	ぶた肉 エビ イカ うすら卵		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ はくさい ししいたけ しめじ しょうが にんにく	麦ごはん さとう でん粉	ごま油	酒 オイスターソース 塩 しょうゆ 中華だし こしょう	幼584	幼21.0	
		牛乳								小779	小26.1	
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でん粉 はるさめ さとう	油 豚脂	しょうゆ 塩	中937	中31.1	
		パンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり				パンバンジードレッシング		
14	金	フレンチトースト		牛乳 生クリーム			食パン		フレンチトーストの素	幼519	幼17.7	
		牛乳		牛乳						小625	小20.8	
		やさいのマリネ			ブロッコリー	赤玉ねぎ きゅうり キャベツ				マリネドレッシング	中783	中25.3
		チリコンカン	だいす ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	コンソメ 赤ワイン こしょう チリソース チリパウダー ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩			
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼489	幼18.9	
		ハンバーグのトマトソース	とり肉			たまねぎ エリンギ	さとう パン粉	バター 牛脂	デミグラスソース エスパニョール ソース ウスターソース 塩 しょうゆ ワイントマトピューレ	小621	小22.2	
		あおりのポテト		青のり			じゃがいも	バター	塩 こしょう	中793	中27.6	
		かぶのスープ	とり肉		かぶの葉 こまつな にんじん	かぶ たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう			
18	火	マーボーめん	とうふ だいす みそ ぶた肉			ねぎ しょうが にんにく	中華めん さとう でん粉	ごま油 油	豆板醤 しょうゆ オスターソース 中華だし	幼426	幼19.6	
		牛乳		牛乳						小587	小24.4	
		きびなごフライ (幼①小②中③)		きびなご		たまねぎ	小麦粉 パン粉	油 ごま	塩	中768	中30.6	
		中華あえ	くらげ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ 酢			
19	水	【栃木県の味】 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼545	幼20.4	
		メンチカツ	卵 豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 さとう	油	塩 ワイン こしょう	小680	小23.9	
		もやしサラダ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ	中847	中28.6	
		かんぴょうじる	卵 とうふ なると		こまつな	かんぴょう ししいたけ しめじ たまねぎ			しょうゆ 和風だし 塩			
20	木	【旬】ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼486	幼23.4	
		ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう		しょうゆ みりん 酒	小667	小31.4	
		こまつなのツナあえ	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	酢	中805	中35.6	
		はくさいのスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう			

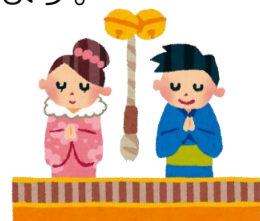
令和4年1月分献立予定表【1月24日～30日】 全国学校給食週間

No.2

筑西市明野学校給食センター

曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		血や肉や骨をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
21 金	食パン きなこクリーム					食パン		きなこクリーム	幼505	幼15.5
	牛乳		牛乳						小598	小18.6
	チーズコロッケ	ベーコン	チーズ			パン粉 小麦粉 マカロニ さとう でん粉	油 バター	ワイン 塩	中767	中23.9
	キャベツとブロッコリーのサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング		
	ミートボールのトマトに	とり肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも でん粉 さとう パン粉	油 豚脂	ケチャップ クリームシチュー ウスターソース コンソメ 塩 トマトソース		
24 月	ごはん 牛乳 なっとう	なっとう	牛乳			ごはん		なっとうのたれ からし	幼543	幼22.6
	あつやきたまご	卵				さとう でん粉		塩 しょうゆ 酢	小676	小25.4
	れんこんサラダ	ちくわ		にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	酢 しょうゆ	中832	中29.6
	のっぺいじる	油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さといも でん粉 こんにゃく	油	和風だし みりん しょうゆ		
25 火	ミートソーススパゲティ (スパゲティ・ミートソース)	ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ	バター	コンソメ デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトソース	幼508	幼24.7
	牛乳		牛乳						小656	小33.3
	やさしいっぱいのサラダ			黄ピーマンにんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし			クリーミードレッシング	中838	中41.3
	アーモンドいりこ		いわし			さとう	アーモンド ごま	しょうゆ		
26 水	チキンカレーライス (むぎごはん・チキンカレー)	とり肉		にんじん グリーンピース	にんにく たまねぎ	麦ごはん じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう	幼508	幼18.3
	牛乳		牛乳						小671	小22.5
	かいそうサラダ		わかめ 桜草 切り昆布 茎わかめ 赤すきのり 白すきのり 曇天	にんじん	きゅうり 赤たまねぎ キャベツ とうもろこし			和風ドレッシング 酢	中860	中27.8
	いちご (幼①小中②)				いちご					
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼538	幼27.0
	さけのごまマヨネーズやき	さけ	生クリーム チーズ		たまねぎ		白ごま ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酒	小700	小33.3
	たくあんあえ			こまつな	たくあん キャベツ		ごま油	しょうゆ 塩 さとう	中881	中40.5
	ひじきとだいずのもの	とり肉 油揚げ さつま揚げ だいず	ひじき	にんじん	たけのこ	こんにゃく さとう	油	みりん 和風だし しょうゆ		
28 金	揚げココアパン		脱脂粉乳			コッペパン さとう	ココア 油		幼489	幼19.0
	牛乳		牛乳						小588	小22.4
	ほうれん草のソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草		マカロニ	バター	コンソメ 塩 こしょう	中744	中27.4
	コーンポタージュ	白いんげん豆 とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム		とうもろこし たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう クリームシチュー		
31 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼464	幼22.4
	プルコギ	ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩	小608	小27.5
	チョレギサラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり			塩ドレッシング	中756	中33.1
	わかめスープ	とり肉 とうふ わかめ			たまねぎ たけのこ			中華だし 塩 こしょう しょうゆ		

※献立が変更になる場合がございます。



	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
月平均	幼508	幼20.8	幼18.7	幼2.0
	小648	小25.5	小21.6	小2.4
	中818	中31.0	中25.1	中3.0