



1月 学校給食予定献立表



令和6年【C】 ※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

筑西市立下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱や力になるもの		栄養価			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料	たんぱく質		
9	火	フルーツサンド (背割れコッペパン・フルーツホイップあえ) 牛乳 カレーコロッケ アルファベットスープ	ぶた肉	脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	みかん パインアップル おうとう	たまねぎ	コッペパン さとう 水あめ	じゃがいも でんぷん 小麦粉 さとう パン粉	ごめ油 牛脂	632	18.9
10	水	【正月】【旬】ごはん 乳酸菌飲料(マスカット) ぶりの照り焼き れんこんサラダ 雑煮	ぶり	乳酸菌飲料	にんじん	マスカット しょうが	ごはん さとう さとう	じゃがいも 小麦粉 でんぷん	ごま ノンエッグマヨネーズ		648	24.0
11	木	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい②③ パンサンスー マーボー豆腐	たら	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 でんぷん	豚脂	ごま ごま油		672	24.7
12	金	とり南蛮うどん 牛乳 きびなごごまフライ②③ ブロッコリーのマヨあえ	とり肉 油あげ なると	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	ソフトめん でんぷん パン粉 小麦粉	黒ごま ごめ油 ノンエッグマヨネーズ		607	27.9	
15	月	【旬】ごはん 牛乳 肉団子② ひじきサラダ 白菜のスープ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	ごはん さとう パン粉 でんぷん	ノンオイル和風ドレッシング ごま	ごめ油	598	22.8	
16	火	食パン キャラメルクリーム 牛乳 オムレツ コールスローサラダ ポークシチュー	たまご	卵殻カルシウム 脱脂練乳 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン さとう 水あめ キャラメルシロップ	大豆油	コールスロドレッシング	614	23.1	
17	水	ごはん 牛乳 あじカツ 三色あえ じゃがいものそぼろ煮	あじ たら 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	ごめ油		676	23.3	
18	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース 青のりポテト 油揚げのみそ汁	とり肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ	ごはん さとう でんぷん パン粉	豚脂	バター	650	22.1	
19	金	野菜たっぷり塩うどん(ソフトめん) 牛乳 ちくわの磯辺あげ② いちご②	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ きくらげ	ソフトめん でんぷん	ごま油		630	23.9	
22	月	豚丼(麦ごはん・豚いため) 牛乳 おひたし 豆腐のみそ汁	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ しらたき ごぼう	麦ごはん さとう	ごめ油		608	24.6	
23	火	チキンカツバーガー(丸パン・チキンカツ) 牛乳 ブロッコリーのサラダ 白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ とうもろこし	丸パン パン粉 小麦粉 でんぷん	ごめ油	コーンクリームドレッシング	668	29.0	
24	水	【学校給食週間】 チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 小松菜とハムのサラダ ミルクプリン	とり肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	麦ごはん じゃがいも	ごめ油	玉ねぎドレッシング	708	22.4	
25	木	【学校給食週間】【旬】ごはん 牛乳 にしん竜田揚げ しょうがあえ かぶのみそ汁	にしん	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん でんぷん	ごめ油		605	22.6	
26	金	【学校給食週間】 スパゲティミートソース 牛乳 豆腐ナゲット② チキンサラダ	ぶた肉 だいす	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ トマト	スパゲティ さとう	バター		736	30.5	
29	月	【学校給食週間】ごはん 牛乳 鮭塩焼き たくあんあえ すいとん汁	さけ	牛乳	こまつな	キャベツ だいこん	ごはん さとう	ごま ごま油		604	26.5	
30	火	【学校給食週間】きなこあげパン 牛乳 ツナマカロニサラダ コーンポタージュ いもけんぴパリッシュ	だいす	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	コッペパン さとう	ごめ油	香りごまドレッシング	623	22.9	
31	水	【茨城県の味】ごはん 牛乳 納豆 厚焼たまご 小松菜のツナあえ のっぺい汁	納豆 たまご	牛乳	こまつな	キャベツ とうもろこし	ごはん さとう でんぷん	ごま ごま油		628	24.4	

※太文字は地場産物です。*食品名を料理別にしてありますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。
材料の都合により、献立が変更になる場合もあります。



月平均摂取量	脂質	食塩相当量
	18.8	2.5