



1月給食献立予定表



下野市立南河内中学校

日付	献立名			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	主な材料					
	主食 添加物	飲み物	主菜・副菜		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂
8 (金)	麦ご飯	牛乳	きのこたっぷりハヤシライス シーザーサラダ りんご	837 26.7	豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 トマト グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ ぶなしめじ カリフラワー マッシュルーム りんご レモン	米 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ラード
12 (火)	丸パン	牛乳	照り焼きチキンパティ ごぼうサラダ あさり入りトマトスープ	813 32.1	鶏肉 まぐろ ベーコン あさり	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	ごぼう とうもろこし マッシュルーム にんにく ぶどう	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま ラード
13 (水)	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き もやしとほうれん草のおひたし 大根のそぼろ煮	823 37	さば かつおぶし 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 大根の葉 さやえんどう	もやし しょうが にんにく	米 砂糖	ごま油 ごま 油 麻の実 けしの実
14 (木)	食パン	牛乳	いちごクリーム 白菜のフレンチサラダ ポークビーンズ	837 32.6	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	人参	白菜 玉ねぎ 黄桃 いちご レモン	パン 水あめ 砂糖 じゃがいも	油 ごま
15 (金)	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ れんこんのきんぴら たらのみれ汁	842 28.1	鶏肉 鶏卵 豚肉 かつおぶし たら エソ	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう	キャベツ れんこん まいたけ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	ラード 油 ごま
<p style="text-align: center;"> 学校給食週間 日本の味めぐり </p> <p style="text-align: center;">1/18 (月) ~ 1/22 (金) は です</p>										
18 (月)	ごはん	牛乳	愛知県の日 エビ天 かしのひきずり 抹茶プリン	944 37.7	えび みそ 鶏卵 豆腐 鶏肉	牛乳 のり 脱脂練乳	人参 春菊 抹茶	玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが	米 でんぷん 砂糖 水あめ 小麦粉	油 ごま油
19 (火)	サンマー 類	牛乳	神奈川県の日 肉シューマイ かまぼこと野菜の中華あえ パニラアイス	828 35.3	豚肉 かまぼこ 鶏卵	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	人参 にら	きくらげ きゅうり キャベツ にんにく	中華めん 水あめ でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 バター
20 (水)	ごはん	牛乳	北海道の日 鮭のチャンチャン焼き 噴火灣汁 かぼちゃプリン	800 35.3	鮭 帆立 みそ かつおぶし	牛乳 粉乳 生クリーム	人参 にら グリーンアスパラガス かぼちゃ	玉ねぎ ぶなしめじ 大根	米 水あめ 砂糖 でんぷん じゃがいも	バター
21 (木)	焼きそば	牛乳	栃木県の日 いもフライ かんぴょう入り卵スープ とちおとめいちごゼリー	808 28.1	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム 青のり チーズ 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きくらげ かんぴょう レモン	焼きそば類 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉	油 ラード バター
22 (金)	深川めし	牛乳	東京都の日 厚焼卵 小松菜の磯香あえ 根深汁 いもようかん	811 31.6	あさり 鶏卵 油揚げ 焼豚 みそ かつおぶし	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう ねぎ しょうが	米 小麦粉 水あめ 砂糖 麩 さつまいも	油 ごま油
25 (月)	ごはん	牛乳	下野いばいデイ 豚肉の香味炒め もやしとにらの酢じょうゆあえ かんぴょうとかぶのみそ汁	844 33.5	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 煮干	人参 にら かぶの葉	ねぎ かんぴょう にんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油
26 (火)	オレンジ パン	牛乳	カマンベールチーズクロquette シーフードサラダ じゃがいものカレー煮	857 31	大豆粉 えび いか ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ 人参 グリーンピース	玉ねぎ にんにく オレンジ	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でんぷん	油
27 (水)	ごはん	牛乳	納豆 いり鶏 もずくかきたま汁 ポンカン	822 31.9	大豆 鶏肉 かつおぶし 鶏卵	牛乳 もずく	人参 さやいんげん	ごぼう しいたけ ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油
28 (木)	コッペパン チョコク リーム	牛乳	チキン香草パン粉焼き 粉ふきいも 角切野菜スープ	850 34.2	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ 青のり	パセリ 人参 グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし みかん	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油
29 (金)	ごはん	牛乳	揚げモロのトマトソースがらめ 切り干し大根の煮つけ 白菜と里いものみそ汁	893 33.4	モロ みそ さつま揚げ 油揚げ かつおぶし	牛乳 練乳	人参 グリーンピース さやえんどう 小松菜	とうもろこし しいたけ 大根 白菜	米 水あめ でんぷん 砂糖 里いも	油 ごま油 ごま



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
栄養基準	820kcal	30.0g	エネルギーの 25~30%	450mg	4.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg
1月平均	840kcal	32.5g	29%	389mg	4.5mg	499μg	0.90m	0.67m	41mg

※25日は、下野いばいデイです。農政課さんの協力で、下野市産のかんぴょうが給食に出ます。

