



# 1月 こんだてひょう



日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種類 油脂		
9	火	チョコチップパン きゅうにゅう とりにくのハーブソテー シーザーサラダ シーザードレッシング ミネストローネ	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	チョコチップパン	609	18.3	
10	水	ハヤシライス (ごはん ハヤシルー) ぎゅうにゅう オムレツ ブロッコリーのサラダ ごまドレッシング	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	751	23.9
11	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう だいにのサラダ たまねぎドレッシング ミルクドーナツ	ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょうが だいこん	ソフトめん でんぷん	あぶら	692	22.3
12	金	ごはん きゅうにゅう さばのみそ きんぴらごぼう すましじる	さば みそ ぶたにく かにふうみかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう しいたけ ながねぎ	ごはん さとう さとう ふ	あぶら あぶら あぶら あぶら	643	27.1
15	月	ごはん きゅうにゅう えびシューマイ (2, 3) しょうゆ ぶたにくときのこのオイスターいため フオガー	えび すりみ たまご ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ もやし しょうが	ごはん ごむぎこ さとう さとう ごまあぶら フォー	あぶら あぶら あぶら あぶら	656	24.2
16	火	めだまやきハムカツバーガー (バーガーパン めだまやきハムカツ ソース) コーヒーにゅういりよう コーンのサラダ コーンクリームドレッシング アルファベットスープ	ハム たまご	ぎゅうにゅう コーヒーにゅういりよう	にんじん にんじん	とうもろこし カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ	バーガーパン パンこ ごむぎこ あぶら	あぶら	691	21.8
17	水	ごはん のりたまふりかけ きゅうにゅう たれつきにくだんご (2, 3) たいずのいそに はくさいのみそしる	たまご ぶたにく とりにく たいず さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ しめじ	ごはん さとう でんぷん さとう パンこ さとう	ごま あぶら あぶら	662	24.0
18	木	ごもくうどん (ソフトめん ごもくうどんじる) ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ほうれんそうのおかかあえ	ぶたにく あぶらあげ ちくわ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ あおさ	にんじん こまつな ほうれんそう にんじん	しいたけ ながねぎ もやし	ソフトめん	あぶら	630	26.3
19	金	ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう ふくじんづけ ぶるぶるデザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご だいこん なす れんこん しょうが みかん オレンジ グレープフルーツ	むぎごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	674	19.6
22	月	ごはん やさいふりかけ きゅうにゅう あつやきたまご とりにくとれんこんのあまからに ちゅうかさスープ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ れんこん しめじ はくさい しいたけ ながねぎ	ごはん でんぷん さとう さとう さとう	ごま あぶら あぶら ごまあぶら	651	23.3
23	火	さしまちやくパン いちごジャム きゅうにゅう ハンバーグデミグラスソースかけ カリフラワーのサラダ フレンチドレッシング キャベツのスープ	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー きピーマン えだまめ キャベツ たまねぎ	さしまちやくパン いちごジャム さとう パンこ ドレッシング あぶら	バター あぶら	668	26.7
24	水	ごはん きゅうにゅう さけのしおやき きりぼしだいにのにも すいとんじる	さけ ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん さとう すいとん	あぶら あぶら あぶら	684	28.6
25	木	タンメン (ソフトめん タンメンスープ) ぎゅうにゅう かいそうサラダ ごみしおドレッシング さつまいものいもち	ぶたにく まぐる	ぎゅうにゅう わかめ つのまた	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ きゅうり	ソフトめん あぶら ドレッシング あぶら	あぶら	633	21.1
26	金	ごはん きゅうにゅう とりのからあげ ナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる レモンタルト	とりにく ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう ながねぎ レモン	ごはん でんぷん こめこ ドレッシング	あぶら あぶら あぶら	793	28.4
29	月	ごはん きゅうにゅう やきぎょうざ (2, 3) パックぎょうざのたれ マーボー豆腐 わかめスープ	ぶたにく とりにく たまご ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	ごはん ごむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま	あぶら あぶら あぶら あぶら	661	23.4
30	火	ことうパン はちみつマーガリン きゅうにゅう ラザニア ピーズサラダ イタリアンドレッシング ふゆやさいのクリームスープ	ぶたにく ひよこめ いんげんまめ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい かぶ たまねぎ マッシュルーム	ことうパン はちみつ ごむぎこ ラザニア	マーガリン あぶら ドレッシング バター	602	19.3
31	水	ごはん あじのり きゅうにゅう いかのバターしょうゆやき にごみ なめこのみそしる	いか とりにく あずき とうふ あぶらあげ みそ	のり きゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう れんこん だいこん ながねぎ なめこ	ごはん バター さといも さとう くり あぶら	あぶら あぶら あぶら	647	29.2

茨城をたべようWeek

- 物質の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
  - この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
  - 23日に使用する「さしま茶」、26日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。
  - 23日に使用する「ゆめかおり」は境町産の小麦粉です。
  - 今月使用するかぶ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、もやしは茨城県産を使用する予定です。
- ※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。  
※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

実施回数 17回

エネルギーとたんぱく質は、  
上段→小学校 中学年  
(3, 4年生)  
下段→中学生の量になります。