

2026



1月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | こ ん だ て 名 献 立 名 | お も な 材 ざ い り ょ う 料 | | | | | | えいようりょう | | | |
|--|---|---|----------------------------|---------------|------------------------|--|-----------------------|----------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | (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 | 木 | 牛乳パン・牛乳 オムレツ・ペンネのトマトに コンソメスープ | たまご ぶた肉 | 牛乳 | トマト にんじん | たまねぎ しめじ キャベツ | パン ペンネ さとう | 油 オリーブオイル | 652 | 27.7 | 24.2 | 2.3 |
| 9 | 金 | ごはん・牛乳 トマトカレー ツナサラダ・ゼリー | ツナ(まぐろ) とり肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | 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・アセロラ | 米 じゃがいも | 油 たまごまヨネーズ | 732 | 24.9 | 24.5 | 2.5 |
| 13 | 火 | ごはん・牛乳 ハンバーグのわふうソースかけ やさいのうめかつおあえ・なめこのみそ汁 | ぶた肉・とり肉 かつおぶし とうふ・みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | ねぎ・もやし キャベツ・うめ なめこ・はくさい | 米 さとう | | 620 | 25.2 | 16.9 | 2.5 |
| 14 | 水 | ごはん・牛乳 とり肉のスタミナやき キャベツのごまマヨあえ・すまし汁 | とり肉 ちくわ みそ・とうふ | 牛乳 | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり しめじ | 米 でんぷん | ごま たまごまヨネーズ | 650 | 30.4 | 23.9 | 2.2 |
| 15 | 木 | ココアあげパン(三小・大山小) ココアパン(槻小・東小・南小・西小・帯根・三中・西中) 牛乳・ごぼうサラダ・けんちんうどん・ミニフィッシュ | とり肉 なまあげ みそ | 牛乳 かたくちいわし | にんじん | ごぼう・きゅうり とうもろこし・大根 はくさい・しいたけ・ねぎ | パン・さとう うどん さといも | 油 ドレッシング | 670 | 27.3 | 26.7 | 2.6 |
| 16 | 金 | ごはん・牛乳 いわしのおかか おひたし・なまあげのみそ汁 | いわし かつおぶし なまあげ・みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | もやし えのき | 米 じゃがいも | ごま | 620 | 27.6 | 18.7 | 2.1 |
| 19 | 月 | コッペパン・牛乳 てりやきチキンパティ コーンサラダ・マロニースープ | とり肉 なると | 牛乳 | フロccoli にんじん | とうもろこし きゅうり・キャベツ ねぎ・しめじ | パン マロニー | ドレッシング | 620 | 29.4 | 20.9 | 2.9 |
| 20 | 火 | ごはん・牛乳 みそカツ・キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものみそ汁 | ぶた肉 みそ・とうふ 油あげ | 牛乳 こんぶ | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり・もやし たまねぎ | 米 パンこ・さとう じゃがいも | 油 ごま | 668 | 25.1 | 20.6 | 2.8 |
| 21 | 水 | ごはん・牛乳 肉シュマイ(2・3)・ちゅうかサラダ 肉だんごとフォアのスープ | ぶた肉 いか とり肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | きゅうり キャベツ たまねぎ | 米 シュマイのかわ フォー | ドレッシング ごま油 | 633 | 24.6 | 17.4 | 2.4 |
| 22 | 木 | コッペパン・牛乳 やきメンチカツ・ソース キャベツとツナのサラダ・はるさめスープ | ツナ(まぐろ) ぶた肉 とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲンサイ | キャベツ きゅうり もやし | パン はるさめ | ドレッシング ごま油 | 616 | 28.5 | 26.5 | 2.8 |
| 23 | 金 | ごはん・牛乳 はるまき・もやしののりあえ ちゅうかふうコーンスープ | かまぼこ ぶた肉 たまご | 牛乳 のり | こまつな にんじん | もやし・キャベツ とうもろこし ねぎ | 米 はるまきのかわ でんぷん | 油 ごま油 ごま | 687 | 25.2 | 23.4 | 2.1 |
| 26 | 月 | 丸パン・牛乳 ハムカツ・ソース フロccoliサラダ・ポトフ | ハム ぶた肉 | 牛乳 | フロccoli にんじん | キャベツ きゅうり 大根・たまねぎ | パン パンこ じゃがいも | 油 ドレッシング | 644 | 24.4 | 22.0 | 2.9 |
| 栃木県産いちごをぜいたくに使用したゼリーはJAなすの様から無償提供でいただきました。 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 火 | ごはん・牛乳・ふりかけ あつやきたまご・うどのきんぴら わかめととうふのみそ汁・いちごゼリー | たまご さつまあげ・とうふ 油あげ・みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | うど ごぼう ねぎ・いちご | 米 さとう | 油 ごま | 685 | 25.3 | 22.6 | 2.6 |
| 28 | 水 | ごはん・牛乳 とりのからあげ もやしと大豆のサラダ・とん汁 | とり肉・ハム 大豆・ぶた肉 とうふ・みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | もやし きゅうり・大根 ごぼう・ねぎ | 米 こむぎこ・でんぷん | 油 ドレッシング | 668 | 27.1 | 22.0 | 2.2 |
| 29 | 木 | バターパン・牛乳 肉だんご(2・2) やさいサラダ・ミネストローネ | とり肉 ベーコン 豆 | 牛乳 | フロccoli にんじん トマト | とうもろこし キャベツ たまねぎ | パン じゃがいも マカロニ | ドレッシング 油 | 655 | 23.6 | 26.0 | 2.6 |
| 30 | 金 | ごはん・牛乳 あじのしおやき ごまあえ・しみとうふのみそ汁 | あじ しみとうふ みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう こまつな | もやし キャベツ ねぎ | 米 さとう じゃがいも | ごま | 640 | 28.2 | 20.3 | 2.6 |
| 月平均栄養量(小学校中学年) | | | | | | | | | 654 | 26.5 | 22.3 | 2.5 |
| 小学校基準栄養量 | | | | | | | | | 650 | 26.0 | 21.7 | 2.0 |
| 月平均栄養量(中学生) | | | | | | | | | 836 | 33.2 | 26.4 | 3.0 |
| 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。

◎ 0157対策のため生野菜は出していないです。