



## 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						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	652 862	27.7 35.3	24.2 30.2	2.3 3.1
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 たまごぬきマヨネーズ	732 896	24.9 32.5	24.5 27.6	2.5 2.9
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		620 804	25.2 31.4	16.9 20.0	2.5 3.0
14	水	ごはん・牛乳 とり肉のスタミナやき キャベツのごママヨあえ・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 でんぶん	ごま たまごぬきマヨネーズ	650 819	30.4 36.2	23.9 28.1	2.2 2.6
15	木	ココアあげパン(三小・大山小) ココアパン(楓小・東小・南小・西小・篠根・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	にんじん かたくちいわし	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	670 842	27.3 33.3	26.7 31.5	2.6 3.3
16	金	ごはん・牛乳 いわしのおかかに 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 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし えのき	米 じゃがいも	ごま	620 801	27.6 33.9	18.7 22.5	2.1 2.5
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	プロッコリー 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	620 813	29.4 37.0	20.9 24.8	2.9 3.4
20	火	ごはん・牛乳 みそかつ・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	668 851	25.1 31.7	20.6 23.7	2.8 3.4
21	水	ごはん・牛乳 肉シューまい(2・3)・ちゅうかサラダ 肉だんごとフォーのスープ	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 シューまいのかわ フォー	ドレッシング ごま油	633 817	24.6 31.5	17.4 20.3	2.4 2.9
22	木	コッペパン・牛乳 やきメンチカツ・ソース キャベツヒツナのサラダ・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	616 833	28.5 37.2	26.5 32.5	2.8 3.5
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 でんぶん	油 ごま油 ごま	687 846	25.2 30.3	23.4 26.6	2.1 2.5
26	月	丸パン・牛乳 ハムカツ・ソース プロッコリーサラダ・ポトフ	ハム ぶた肉	牛乳	プロッコリー 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	644 827	24.4 31.3	22.0 27.5	2.9 3.5

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いただきました。

27	火	ごはん・牛乳・ふりかけ 地産地消献立 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	うど ごぼう ねぎ・いちご	米 さとう	油 ごま	685 862	25.3 30.9	22.6 27.0	2.6 3.1
28	水	ごはん・牛乳 商小リクエスト献立 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 ごむぎこ・でんぶん	油 ドレッシング	668 844	27.1 33.1	22.0 25.8	2.2 2.7
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	プロッコリー 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	655 852	23.6 31.0	26.0 30.9	2.6 3.4
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	640 800	28.2 34.0	20.3 23.1	2.6 2.8

- ◎ 献立は都合により変更するときがあります。  
◎ 0157対策のため生野菜は出していません。

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