

令和8年



1月

分献立表



(16回)



Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・前野小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

日 曜		献 立 名	主な材料と食品分類						栄養価		
			ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちようしをととのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 -	-
お正月 メニュー		まつかぜやき	とり肉			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう	ごま 油	みそ しょうゆ	小 638	2.6
		ブロッコリーのしおこんぶあえ		しおこんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ				中 802	3.2
		おぞうに	たら		にんじん	だいこん はくさい	トック さとう でんぶん		しょうゆ みりん 塩 たいだし かつお節だし 煮干しだし ゆずこしょう		
9	金	ナン※ 牛乳		牛乳			ナン			557	2.9
		ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩	654	3.4
		みずなのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		みずな にんじん	れんこん だいこん		ドレッシング		804	4.3
		チキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	さつまいも	油	カレールウ カレーこ		
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのとうにゅうにんにくソース	とり肉 とうにゅう			にんにく	さとう	ノンエッグマヨネーズ	酒 みそ	633	2.3
		こんさいきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しらたき	さとう	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒	708	2.8
		つみれじる	いわし		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	でんぶん さとう		酒 塩 こしょう みそ かつお節だし 煮干しだし	887	3.5
		さつまいもスティック					さつまいもスティック				
14	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			589	2.0
		かぼちゃとさつまいものコロッケ	ぶた肉 だいず		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう さつまいも パンこ でんぶん	油	白ワイン 塩 ケチャップ ソース	737	2.6
		いちごゼリーあえ				旬の食材 かぶ ねぎ	ゼリー (とうにゅう・いちご) ナタデココ			945	3.4
		ふゆやさいのクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが れんこん かぶ	パンこ さつまいも	油	ベシメルソース コンソメ しょうゆ こしょう 塩		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			582	1.7
教科連携 メニュー		きびなごフライ (幼1本、小2本、中職3本)	きびなご			しょうが	みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	油	塩	688	2.0
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)		のり	こまつな にんじん	もやし		ごま ドレッシング		871	2.5
		マーボーとうふ	とうふ ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きくらげ	さとう でんぶん	油	テンメンジャン 豆板醤 みそ しょうゆ オイスターソース 酒		
16	金	ペンネナポリタン	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ	ペンネ さとう	油	ケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし 塩	466	2.1
		フォカッチャ※(幼なし)*					フォカッチャ			637	2.9
		牛乳		牛乳						782	3.6
		からみチキン	とり肉				ノンエッグマヨネーズ		豆板醤 ケチャップ コンソメ		
		こえびのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	むきえび		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			596	1.8
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ	677	2.1
		りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		837	2.6
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし		
20	火	ごはん のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト			ごはん			556	1.6
		ぶりのあまからあげに	ぶり		旬の食材 ぶり	しょうが	さとう こむぎこ でんぶん	油	しょうゆ みりん	624	1.9
		はくさいのごまあえ			にんじん	はくさい もやし		ごま	ごまあえの素	804	2.4
		あつあげとだいこんのうまに	あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒		
21	水	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン			460	1.7
		いかとじゃがいものバジルソテー	いか				じゃがいも	オリーブオイル	バジルスソース 塩	613	2.4
		とりにくのメキシコに	とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん	油	赤ワイン 塩 チリパウダー 洋風だし トマトピューレ ケチャップ	755	3.1
		れいとうパインアップル				パインアップル					
22	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			575	2.3
		ガパオ	ぶた肉 だいず	かんてん	あかパプリカ	きパプリカ スズキーニ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ なす	さとう	油	しょうゆ 塩 ガパオライスの素	655	2.7
		かいそうサラダ (ごまクリーミードレッシング)		あかつのまた すぎのり こんぶ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	もやし えだまめ		ドレッシング		825	3.3
		かぶとしょうがのスープ	ベーコン		にんじん	かぶ きりぼしだいこん もやし しょうが きくらげ	でんぶん		中華だし しょうゆ 塩		
23	金	にくうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あつあげ	わかめ	にんじん	なめこ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	578	2.7
		牛乳		牛乳						664	3.1
		ココアあげパン					コッペパン さとう	油	ココア	826	3.9
		ブロッコリーのサラダ (わふうドレッシング)			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング			

				主な材料と食品分類						栄養価		
日	曜	献立名	ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
26	月	むぎごはん 牛乳		牛乳		旬の食材 ごぼう	ごはん むぎ			603	1.4	
全国学校 給食週間		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん	ラード 油	酒 しょうゆ ガラスープの素 塩 トマトピューレ ソース デミグラスソース ケチャップ	686	1.7	
		ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん	ごぼう とうもろこし		ドレッシング		879	2.2	
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			559	2.1	
27	火	やきにくいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ	さとう でんぶん	油	さとう やきにくのたれ しょうゆ 酒	638	2.5	
		ささみとごこくのサラダ	とり肉		にんじん ひろしまな きょうな だいこんのは	キャベツ もやし	こめ キヌア オートミール ひえ おおむぎ さとう	ごま	しょうゆ 塩 みそ 昆布だし 和風だし	810	3.2	
		いかボールのちゅうかスープ	いか たら	わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう みりん			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			589	2.2	
給食週間 メニュー	水	さけのしおこうじやき たくあんあえ	さけ		こまつな にんじん	たくあん もやし		油	塩こうじ	652	2.6	
		さつまいもとやさいのすいとんじる	とうふ		にんじん	はくさい ねぎ	すいとん さつまいも		酒 かつお節だし 煮干しだし 塩 しょうゆ	809	3.2	
		がっこうきゅうしょくしゅうかんゼリー※					ゼリー					
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			608	1.7	
29	木	ポテトチーズもち		チーズ		旬の食材 大根	じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	油	塩	671	1.9	
		だいこんサラダ (しおちゅうかドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		825	2.2	
		にくどうふ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ しらたき	さとう	油	酒 しょうゆ			
		ふくれしおラーメン (ソフトちゅうかめん＋スープ)	ぶた肉 なると		にんじん	もやし はくさい ねぎ にんにく ふくれみかん	ソフトちゅうかめん	油	しおラーメンスープ がらスープ 中華だし こしょう	510 670	3.0 3.9	
真瀬小 考案メニュー	金	牛乳		牛乳						846	4.8	
		やきぎょうざ (幼1こ、小中職2こ)	とり肉 だいず ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	ラード 油 ごま油	塩 しょうゆ			
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり きくらげ	はるさめ	ごま ドレッシング				