



1月 献立予定表



取手市立戸頭中学校

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー(Kcal) 食塩(グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		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,他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳	牛乳							
8木	ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) ねぎ塩スープ	豚肉 ★大豆ミート みそ		たけのこ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒	757 2.5	
9金	ごはん ソーセージ香味揚げ ひじきの煮物 みそ汁	★ソーセージ 卵 さつま揚げ 大豆	ひじき	こまつな にんじん もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
		ハム 豆腐		にんじん チングンサイ きくらげ ねぎ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ		
13火	ソフトめん 塩麹スープ 大学いも のり酢あえ	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな たまねぎ しめじ	ソフトめん			850 2.8	
14水	麦ごはん ハッシュドポーク じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)	豚肉	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン		
15木	きなこ揚げパン ポトフ プロッコリーのガーリックソテー	きなこ 鶏肉 ウィンナー	ちりめんじやこ	キャベツ きゅうり	★コッペパン グラニュー糖	油	塩		
16金	ごはん 鰯のみそ煮 ごぼうサラダ(ごまドレッシング) みぞれ汁	さば みそ		しょうが ねぎ	じやがいも		塩 こしょう がらスープ	791 3.2	
			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング		
		鶏肉 油揚げ	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こんにゃく でんぶん		しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節		
19月	【日本の食べ物の旅 茨城県】							803 2.6	
	ごはん ハンバーグトマトソース 白菜のシーザーサラダ(シーザードレッシング) ハムとせりのスープ	★ハンバーグ ベーコン	トマト 水菜	しめじ はくさい	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース		
		ハム	せり	だいこん しいたけ にんにく			★シーザードレッシング		
20火	キムチラーメン(中華めん) (キムチスープ) 春巻き もやしのねぎだれあえ(ねぎだれ) 蒸しパン	豚肉	にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ	中華めん		塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 豚骨スープ がらスープ	822 3.7	
					★春巻き	油			
			ほうれんそう	もやし スイートコーン ねぎ しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酢 オイスターソース		
21水	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き れんこんの炒め煮 豆乳汁	鮭	にんじん	れんこん 枝豆	ごはん 大麦			837 2.1	
		豚肉	にんじん	じらたさ 砂糖	マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう			
		鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ	にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ	油	しょうゆ みりん 厚削り			
22木	【世界の食べ物の旅 フランス】							877 2.2	
	クロワッサン フリカッセ えびのマリネ	鶏肉 クリーム牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	クロワッサン				
		えび	プロッコリー	たまねぎ レモン果汁	小麦粉 ジャガイモ	バター 油	塩 こしょう ワイン がらスープ		
23金	ごはん 乳飲料 麻婆豆腐 もやしのスープ	★乳飲料	にら	たけのこ しいたけ ねぎ ににく しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	786 3.0	
		豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ					しょうゆ 塩 酒 がらスープ		
		ベーコン	にんじん こまつな	もやし きくらげ ねぎ					
26月	ごはん あじの竜田揚げ 五目豆 みぞれ汁	あじ		しょうが	ごはん			855 2.9	
		大豆 さつま揚げ	にんじん	ごぼう しいたけ	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん 削り節		
		みそ	わかめ	しめじ ねぎ	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 削り節		
27火	ソース焼きそば にら玉スープ クレープ	豚肉	にんじん ピーマン	キャベツ もやし	中華めん	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう	797 2.8	
		豆腐 卵	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ みりん 塩 がらスープ		
					★クレープ				
28水	麦ごはん 根菜カレー パリパリワンタンサラダ(中華塩ドレッシング)	豚肉	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが りんご	ごはん 大麦			867 1.9	
					じゃがいも さといも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャブ チャツネ		
			にんじん	キャベツ きゅうり	ワンタンのかわ	油	★中華塩ドレッシング		
29木	ごはん プルコギ トック	豚肉	にんじん にら	ににく しょうが たまねぎ しめじ	ごはん			895 2.6	
		鶏肉 ベーコン	にんじん	チングンサイ ねぎ しいたけ	トック		酒 しょうゆ コチュジャン		
					★わかめごはん		しょうゆ 塩 こしょう がらスープ		
30金	わかめごはん おでん 春菊のごまあえ	ちくわ なると つみれ 揚げボール いかボール はんぺん	こんぶ	だいこん	竹輪ぶ こんにゃく じやがいも		しょうゆ 酒 みりん 削り節	749 3.0	
		ささみ	春菊 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。

**表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	1月の平均
エネルギー(kcal)	830	825
食塩(g)	2.5	2.7