




















1月 献立予定表



取手市立戸頭中学校

日曜日	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			その他の材料(調味料など)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC、他	炭水化物	脂質		
毎日		牛乳		牛乳						
	8 木	ごはん					ごはん		757 2.5	
		ビビンバ(肉みそ)	豚肉 ★大豆ミート みそ			たけのこ しょうが にんにく	砂糖	油		
		(ナムル)			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油		
		ねぎ塩スープ	ハム 豆腐		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ	
	9 金	ごはん					ごはん		886 3.0	
		ソーセージ香味揚げ	★ソーセージ 卵				小麦粉 でんぷん	ごま 油		
		ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油		
		みそ汁	生揚げ みそ		ほうれんそう	はくさい しめじ			削り節	
	13 火	ソフトめん					ソフトめん		850 2.8	
		塩麴スープ	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ				
		大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	油		
		のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖		酢 しょうゆ	
	14 水	麦ごはん					ごはん 大麦		785 2.5	
		ハッシュドポーク	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		
		じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		油		
	15 木	きなこ揚げパン	きなこ				★コッペパン グラニュー糖	油	791 3.2	
		ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも			
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油		
	16 金	ごはん					ごはん		855 2.4	
		鯖のみそ煮	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖			
		ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖			
		みぞれ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こんにゃく でんぷん		しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	
● 【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県 】 ●										
	19 月	ごはん					ごはん		803 2.6	
		ハンバーグトマトソース	★ハンバーグ		トマト	しめじ	砂糖	油		
		白菜のシーザーサラダ(シーザードレッシング)	ベーコン		水菜	はくさい		油		
		ハムとせりのスープ	ハム		せり	だいこん しいたけ にんにく			しょうゆ 酒 塩 削り節	
	20 火	キムチラーメン(中華めん)					中華めん		822 3.7	
		(キムチスープ)	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ		油		
		春巻き					★春巻き	油		
		もやしのねぎだれあえ(ねぎだれ)			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	
		蒸しパン					★蒸しパン			
	21 水	麦ごはん					ごはん 大麦		837 2.1	
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ		
		れんこんの炒め煮	豚肉		にんじん	れんこん 枝豆	しらたき 砂糖	油		
		豆乳汁	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	厚削り	
● 【 世 界 の 食 べ 物 の 旅 フ ラ ン ス 】 ●										
	22 木	クロワッサン					クロワッサン		877 2.2	
		フリカッセ	鶏肉	クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	小麦粉 じゃがいも	バター 油		
		えびのマリネ	えび		ブロッコリー	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油		
	23 金	ごはん					ごはん		786 3.0	
		乳飲料		★乳飲料						
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油		
		もやしのスープ	ベーコン		にんじん こまつな	もやし きくらげ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
	26 月	ごはん					ごはん		855 2.9	
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でんぷん	油		
		五目豆	大豆 さつま揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖			
		みそ汁	みそ	わかめ		しめじ ねぎ	じゃがいも		削り節	
	27 火	ソース焼きそば	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	中華めん	油	797 2.8	
		にら玉スープ	豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
		クレープ					★クレープ			
	28 水	麦ごはん					ごはん 大麦		867 1.9	
		根菜カレー	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	じゃがいも さといも	油		
		パリパリワンタンサラダ(中華塩ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	ワンタンのかわ	油		
	29 木	ごはん					ごはん		895 2.6	
		ブルコギ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	砂糖	油		
		トック	鶏肉 ベーコン		にんじん	チンゲンサイ ねぎ しいたけ	トック			
	30 金	わかめごはん					★わかめごはん		749 3.0	
		おでん	ちくわ なんと つみれ 揚げボール いかボール はんぺん	こんぶ		だいこん	竹輪が こんにゃく じゃがいも			
		春菊のごまあえ	ささみ		春菊 にんじん	もやし	砂糖	ごま		

* 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