



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		その他の材料(調味料など)	
		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 水	ごはん					ごはん			809 2.0
	白身魚のたらこマヨネーズ焼き	ホキ たらこ					マヨネーズ	塩 酒	
	紅白サラダ(和風ドレッシング)			にんじん	だいこん 枝豆			★和風ドレッシング	
	雑煮	鶏肉 なんと		にんじん こまつな	だいこん	もち		しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	
【 世 界 の 食 べ 物 の 旅 ベ ル ギ ー 】									
9 木	ライ麦パン					ライ麦パン			903 3.2
	ミートボールのクリームカレー煮	豚肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく		油	でんぶん 塩 こしょう カレールウ カレー粉 ケチャップ ワイン がらスープ	
	マッシュポテト	ベーコン	牛乳		たまねぎ	じゃがいも	バター	塩 こしょう	
10 金	麦ごはん					ごはん 大麦			805 2.2
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	わかめスープ		わかめ		えのきたけ たけのこ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
14 火	ソフトめん					ソフトめん			753 3.3
	乳飲料		★乳飲料						
	肉みそスープ	鶏肉 みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ スイートコーン しょうが にんにく		ごま ねりごま	しょうゆ 豆板醤 がらスープ 豚骨スープ	
	いかリングフライ(ソース)	★いかリングフライ					油	中濃ソース ウスターソース	
15 水	塩こんぶあえ		★塩こんぶ	水菜	キャベツ きゅうり		油		801 2.6
	麦ごはん					ごはん 大麦			
	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	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	
16 木	じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)		ちりめんじゃこ	こまつな	だいこん		油	★しそドレッシング	781 2.6
	わかめごはん					★わかめごはん			
	おでん	ちくわ なんと つみれ はんぺん 揚げボール	こんぶ		だいこん	こんにゃく じゃがいも		しょうゆ 酒 みりん 削り節	
17 金	春菊のごまあえ	ささみ		春菊 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	836 2.6
	ごはん					ごはん			
	揚げぎょうざ					★ぎょうざ	油		
20 月	ビーフン炒め	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	ビーフン	油	塩 こしょう がらスープ	818 1.8
	にら玉スープ	豆腐 卵		にら	たまねぎ しいたけ	でんぶん		しょうゆ みりん 塩 がらスープ	
	ごはん					ごはん			
21 火	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	814 2.1
	コーンサラダ(中華塩ドレッシング)			にんじん	キャベツ スイートコーン			★中華塩ドレッシング	
	麦ごはん					ごはん 大麦			
22 水	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 でんぶん はちみつ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン	768 1.9
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ 酢	
	ねぎ塩スープ	豚肉 豆腐		にら	にんにく きくらげ ねぎ		油	塩 しょうゆ 酒 がらスープ	
23 木	ごはん					ごはん			816 2.8
	ふりかけ							★ふりかけ	
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	だいこん しょうが	こんにゃく 砂糖 でんぶん	油	酒 豆板醤 しょうゆ みりん	
24 金	みそ汁	油揚げ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	さつまいも		削り節	855 2.7
	きなこ揚げパン	きなこ				コッパパン 砂糖	油	塩	
	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		塩 こしょう がらスープ	
27 月	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	ワイン しょうゆ	836 1.8
	ごはん					ごはん			
	鯖のみそ煮	鯖 みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
28 火	きのこのしょうがドレッシングあえ	ハム		にんじん	エリンギ しめじ 枝豆		油	★しょうがクリーミードレッシング	792 3.9
	みぞれ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう	こんにゃく でんぶん		しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	
	ごはん					ごはん			
29 水	鶏の塩麹炒め	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが エリンギ ねぎ	しらたき	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん とうがらし	835 2.5
	のり塩揚げじゃが		青のり			じゃがいも	油	塩	
	みそ汁	油揚げ みそ		こまつな	はくさい えのきたけ			削り節	
30 木	麻婆めん(中華めん)					中華めん	油		895 1.7
	(麻婆あん)	豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ		にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース がらスープ	
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	もやし しめじ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
31 金	ヨーグルト		ヨーグルト						802 2.5
	麦ごはん					ごはん 大麦			
	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	ケチャップ 中濃ソース	
30 木	れんこんと水菜のサラダ(ごまドレッシング)			水菜	れんこん スイートコーン	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	835 2.5
	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	
	ごはん					ごはん			
31 金	あじのたつた揚げ	あじ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	895 1.7
	ごぼうと白滝の炒め煮	豚肉		にんじん	ごぼう	しらたき 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース みりん	
	豆乳汁	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ はくさい ねぎ	じゃがいも		削り節	
31 金	ごはん					ごはん			895 1.7
	にらまんじゅう					★にらまんじゅう			
	豆苗ともやしのサラダ(パンバンジードレッシング)			豆苗 にんじん	もやし			★パンバンジードレッシング	
31 金	酸辣湯(サンラータン)	鶏肉 豆腐 卵			しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん	ラー油	酒 塩 しょうゆ みりん 酢 がらスープ	895 1.7

*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	818
食塩(g)	2.5	2.5