

# 1月分給食献立予定表(小学校)

令和7年度



真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる			力や熱のもとになる
8(木)	ホットドック (コッペパン)	牛乳	ウインナー・ケチャップソースかけ コールスローサラダ ABCコンソメスープ ココアワッフル	634 22.3 24.5	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ ココアワッフル	トレッソング
9(金)	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き もやしナムル 汁ビーフン	609 24.2 20.4	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう ビーフン	ごま ごま油 トレッソング
13(火)	きなこ 揚げパン	牛乳	花野菜サラダ カレー風味のマカロニスープ	572 21.8 21.2	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ コーン えだ豆 たまねぎ	揚げパン きな粉 さとう マカロニ	サラダ油 トレッソング じゃがいも
14(水)	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソース キャベツのさっぱり和え 具だくさんみそ汁	615 23.5 19.3	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	パセリ	たまねぎ りんご ほうれん草 キャベツ にんじん もやし にら しいたけ はくさい	ごはん さとう	ごま ごま油
15(木)	ココア パン	牛乳	★真岡市産とうあいか無償提供 カラフルサラダ ミートソーススパゲッティ 真岡市産とうあいか②	617 23.7 17.6	ぶた肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー トマト にんじん	カリフラワー きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム いちご	ココアパン ベンネ さとう	トレッソング マーガリット
16(金)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソースかけ 豚肉と大根のそぼろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁	637 23.0 17.8	ホキ ぶた肉 みそ さつま揚げ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん えだ豆 こまつな しょうが ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油
19(月)	ピタパン	牛乳	★世界の料理:メキシコ★ チリコンカン メキシカンサラダ ボソリ風スープ(メキシコの野菜スープ)	548 25.2 21.2	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しめじ はくさい	ピタパン さとう タコス じゃがいも	サラダ油 トレッソング
20(火)	お弁当の日			しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！						
21(水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 栃木県産厚焼き玉子 ひじき煮 もやしと豚肉のみそ汁	579 22.1 17.3	たまご とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	ごぼう こんにゃく ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう	サラダ油 ごま油 ごま
22(木)	シェルパン	牛乳	グラタンコロッケ・ソースかけ コーンと枝豆のサラダ 焼きそば	740 27.6 25.3	えび ぶた肉 いか なると	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだ豆 コーン キャベツ もやし	シェルパン 焼きそば麺	サラダ油 トレッソング
23(金)	麦ごはん	牛乳	マカロニサラダ ハッシュドポーク レアチーズムースケーキ	683 19.2 21.9	ぶた肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	麦ごはん マカロニ じゃがいも さとう	ノンオフ ヨネーズ サラダ油 マーガリット
1月24日～30日は全国学校給食週間です。地場産物や郷土料理にちなんだ献立になっています。										
26(月)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	さばのみぞ焼き ほうれん草とキャベツのツナ和え 豚汁	614 27.0 19.4	さば かつお節 まぐろツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	ノンオフ ヨネーズ サラダ油 ごま
27(火)	きつね うどん	牛乳	★日本の郷土料理:大阪府★ カレー風味のちくわ天 白菜のごま和え きつねうどんの汁(大阪府郷土料理)	558 23.0 14.7	ちくわ とり肉 油あげ なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ しいたけ	うどん さとう	ごま
28(水)	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 春雨サラダ 中華卵スープ	688 27.5 22.3	とり肉 かまぼこ とり肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん でん粉 さとう はるさめ	サラダ油 ごま トレッソング
29(木)	いちご クリーミーサンド (コッペパン)	牛乳	ミートボール② いちごクリーミーサンドの具 オニオンスープ	624 20.3 24.7	とり肉 ベーコン	牛乳 パセリ	にんじん ほうれん草	パイナップル みかん いちご たまねぎ キャベツ えのき	コッペパン さとう	ホイップ マーガリット
30(金)	手巻き寿司 (ごはん) 合わせ酢 手巻きのり	牛乳	★物部小リクエスト献立★ スティックチーズ カニカマ ツナ和え 季節の野菜のみそ汁	585 22.8 17.5	カニカマ まぐろツナ 油あげ みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン だいこん はくさい ねぎ	ごはん	ノンオフ ヨネーズ

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:650kcal、たんぱく質:21~33g、脂質:14~22g