

令和8年1月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		（1群） 魚肉卵 豆・豆製品	（2群） 牛乳 小魚 海藻	（3群） 緑黄色野菜	（4群） その他の野菜 きのこ 果物	（5群） 穀類 いも類 砂糖	（6群） 種実 油脂		
8日 (木)	金芽米ご飯					米 麦		751 (kcal) 2.6 (g)	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター		子持ちししゃも 沖あみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油		
	プロッコリーと赤ピーマンのマリネ	まぐろ		プロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし		油		
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご ババイヤ レーズン	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油		
9日 (金)	金芽米ご飯					米 麦		761 2.2	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のごまだれかけ	鶏肉 みそ			しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油		
	わかめとツナのあえもの	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	油 ごま油		
13日 (火)	七草すまし汁	豚肉 なると 油揚げ かつお節		にんじん セリ 小松菜	えのきたけ 白菜 かぶ			703 2.8	
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	ほっけの一夜干し	ほっけ							
	たまごと春菊のあえもの	鶏卵 まぐろ		春菊 にんじん ほうれん草		砂糖 でん粉	油		
14日 (水)	根菜汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 れんこん しいたけ ねぎ	じゃが芋	油	758 2.0	
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しこいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂		
	小松菜とささみのサラダ 青じそドレッシング	鶏肉	寒天	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ				
15日 (木)	鶏肉と野菜のフォー	鶏肉 えび		にんじん にら	しょうが 玉ねぎ 干しこいたけ えのきたけ	フォー (米粉めん)	油	710 2.4	
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油		
	ビビンバの具 (ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
16日 (金)	わかめスープ	鶏肉 生揚げ なると	わかめ	にんじん 小松菜	白菜 干しこいたけ		油	828 2.2	
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油		
	ごぼうとキャベツのサラダ	ひよこまめ			ごぼう キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま		
19日 (月)	じゃが芋のみぞ汁	豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜	大根 白菜 ねぎ しいたけ	じゃが芋		727 2.6	
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ (3)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉 もち米粉	豚脂 油 ごま油		
	切り干し大根とハムの中華あえ	ハム	しらす干し	にんじん	キャベツ もやし にんにく 切り干し大根	砂糖 水あめ	ごま ごま油 油		
20日 (火)	春雨スープ	鶏肉 なると		にんじん	大根 玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし	春雨	油 ごま油	719 2.3	
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	さつま芋と鶏肉の揚げ煮	鶏肉 みそ			しょうが 枝豆	さつま芋 でん粉 砂糖	油		
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	油		
21日 (水)	冬野菜のみぞ汁	豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	しめじ 大根 白菜 ごぼう ねぎ	里芋		703 2.8	
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	豚肉のねぎみそ炒め	豚肉 高野豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが ねぎ えのきたけ キャベツ	でん粉	油 ごま ごま油		
	もやしとじやこのサラダ 和風ごまドレッシング		わかめ しらす干し	小松菜	白菜 もやし とうもろこし	水あめ 砂糖	油		
22日 (木)	かきたま汁	鶏肉 かつお節 鶏卵	かたくちいわし	にんじん ほうれん草	白菜	じゃが芋 でん粉		779 3.3	
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ玉ねぎソース	豚肉 鶏肉 大豆			にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 でん粉 パン粉	豚脂 油		
	ツナスパゲッティサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲッティ	オリーブオイル 油		
23日 (金)	白菜とひよこ豆のコンソメスープ	鶏肉 ひよこ豆 いんげん豆		にんじん	白菜 にんにく 枝豆 玉ねぎ	じゃが芋	コンソメ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ バセリ	733 3.5	
	わかめご飯		わかめ			米 麦 砂糖			
	牛乳		牛乳						
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油		
	おひたし	かまぼこ かつお節	しらす干し	ほうれん草 にんじん	白菜	水あめ 砂糖	油		
	キャベツのみぞ汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ	じゃが芋	油		

日 (曜日)	献立名	主な材料						栄養価 エネルギー 食塩相当量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					
(1群) 魚肉卵 豆・豆製品		(2群) 牛乳 小魚 海藻		(3群) 緑黄色野菜		(4群) その他の野菜 きのこ 果物		(5群) 穀類 いも類 砂糖		(6群) 種実 油脂	
26日 (月)	1月24日～30日は、 全国学校給食週間！									給食の歴史や意義を知り、「学校給食」について考えてみましょう。詳しくは給食だよりをごらんください。	703 2.5
	—富士見ヶ丘小学校 リクエスト献立— 金芽米ご飯										
	牛乳	牛乳									
	鯖のみそ煮	鯖 みそ						砂糖 でん粉			
	りっちゃんのサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	油 ごま	しょうゆ 食塩 醋		
	豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ		じやが芋	油			
27日 (火)	—昭和40年ソフト麺登場— ソフト麺						小麦粉		食塩		802 2.4
	牛乳	牛乳									
	わかさぎのから揚げ(2)	わかさぎ			しょうが		でん粉	油	しょうゆ 酒		
	フルーツミックスゼリー				レモン パインアップル もも りんご		砂糖 粉あめ 水あめ		緑茶		
	カレー南蛮汁	鶏肉 なると かつお節		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ		でん粉	油	カレールウ 食塩 しょうゆ		
28日 (水)	—茨城県の郷土料理— 金芽米ご飯 ふりかけ	鯖節 あじ節 鰯節 かつお節	青のり のり	かぼちゃ			米 麦 砂糖 水あめ じやが芋 でん粉	ごま	食塩 しょうゆ みりん		710 2.6
	牛乳	牛乳									
	県産厚焼きたまご	鶏卵 かつお節					砂糖 でん粉		酢 食塩 しょうゆ		
	れんこんとささみのあえもの	鶏肉	わかめ 寒天	小松菜 にんじん	れんこん 玉ねぎ				食塩 ごまドレッシング		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ		里芋	油	しょうゆ 食塩		
29日 (木)	—給食の始まり 明治22年頃の給食— 金芽米ご飯						米 麦				713 2.2
	牛乳	牛乳									
	鮭の塩焼き	鮭							食塩		
	たくあんあえ		昆布		大根 キャベツ きゅうり		砂糖	ごま	しょうゆ 食塩 醋		
	さつま汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	白菜 こんにゃく ねぎ		さつま芋	油			
	★給食週間ゼリー				りんご もも みかん		砂糖				
30日 (金)	—昭和30年頃の給食— コッペパン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩		836 3.3
	牛乳	牛乳									
	野菜コロッケ パックソース	大豆		にんじん	グリンピース 玉ねぎ		じやが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	こしょう 食塩 ソース		
	キャベツサラダ 玉ねぎドレッシング	まぐろ ハム		にんじん	キャベツ			油	食塩 玉ねぎドレッシング		
	白菜のクリームスープ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ミルクカルシウム		白菜 とうもろこし 玉ねぎ		小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ バセリ		

*都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

*献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

*給食費は期限内に納めましょう。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配達は除く)



みらいりんぞう®

—今月のつくばみらい市産— 米 ねぎ はくさい にんじん にんにく ほうれんそう 小松菜 キャベツ しいたけ 大根 しょうが 里芋 さつまいも みそ