


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		調味料他	
		〈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						
	子持ちししやもフリッター		子持ちししやも 沖あみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	ブロッコリーと赤ピーマンのマリネ	まぐろ		ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし		油	食塩 イタリアンドレッシング	
	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 パパイア レーズン	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	食塩 カレールウ こしょう ソース ローレル	
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	酒 しょうゆ	
	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	食塩 酢 しょうゆ	
	七草すまし汁	豚肉 なんと 油揚げ かつお節		にんじん せり 小松菜	えのきたけ 白菜 かぶ			しょうゆ 食塩	
13日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			703 2.8
	牛乳		牛乳						
	ほっけの一夜干し	ほっけ						食塩	
	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	食塩 和風ごまドレッシング	
	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		
14日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			758 2.0
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ 食塩	
	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			食塩 青じそドレッシング	
	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 干しいたけ えのきたけ	フォー（米粉めん）	油	酒 がらスープ 中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ	
15日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			710 2.4
	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	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	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	酢 しょうゆ	
	わかめスープ	鶏肉 生揚げ なんと	わかめ	にんじん 小松菜	白菜 干しいたけ		油	がらスープ 中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ	
16日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			828 2.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	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	しょうゆ 酢 ごまドレッシング	
	じゃが芋のみそ汁	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			
19日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			727 2.6
	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	オイスターソース 酒 食塩 しょうゆ	
	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	酢 しょうゆ 食塩	
	春雨スープ	鶏肉 なんと		にんじん	大根 玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし	春雨	油 ごま油	食塩 しょうゆ がらスープ 中華スープ	
20日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			719 2.3
	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	酒 ケチャップ みりん	
	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	食塩 しょうゆ 酢	
	冬野菜のみそ汁	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			
21日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			703 2.8
	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	トウバンジャン みりん 酒 テンメンジャン がらスープ しょうゆ	
	もやしとじゃこのサラダ 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	食塩 和風ごまドレッシング	
	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		しょうゆ 食塩	
22日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	779 3.3
	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	しょうゆ みりん 酒 食塩 こしょう	
	ツナスバゲッティサラダ	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	食塩 こしょう イタリアンドレッシング	
	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	油	コンソメ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ パセリ	
23日 (金)	わかめご飯		わかめ			米 麦 砂糖		食塩	733 3.5
	牛乳		牛乳						
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	しょうゆ みりん	
	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	しょうゆ 食塩	
	キャベツのみそ汁	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			調味料他
		〈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)	<div><div><div>が 1 月 24 日 ~ 30 日は、 ぜん こく がっ ころ きゅう しょう 全国学校給食週間!</div><div>かん</div></div><div>一富士見ヶ丘小学校 リクエスト献立— 金芽米ご飯</div></div>		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
	牛乳		牛乳			米 麦			
	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 酢	
	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	じゃが芋	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 じゃが芋 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 酢
	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 バックソース	大豆		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ	じゃが芋 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 パセリ	

※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。

★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送は除く)

※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。



みらいんどう®

—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