

2026年1月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市笠間学校給食センター）

日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 木	ごはん 牛乳	612	23.5		牛乳			ごはん		
	いわしのしょうがに	818	29.3	いわしのしょうがに★						
	ごぼうサラダ	20.2	2.1			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり・ とうもろこし			ごまドレッシング★
	ななくさふうすまし	23.9	2.6	つくね★・なると★・ とうふ		にんじん・かぶの葉・みず な	だいこん・かぶ			かつおだし・食塩・しょうゆ
9 金	バターロール 牛乳	642	24.1		牛乳			バターロール		
	こめこシチュー	809	30.0	とり肉	牛乳・ 粉チーズ★	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	バター・油	ワイン・食塩・こしょう・コンソメ
	オニオンドレッシングサラダ	22.8	2.1	まぐろ油漬★		こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ にんにく		オリーブ油	みりん・しょうゆ
	オレンジゼリー	28.0	2.7					オレンジゼリー★		
13 火	ごはん 牛乳	612	24.8		牛乳			ごはん		
	いかのあまからあんかけ	811	30.8	いかでん粉付き★			しょうが	でん粉・さとう	油	みりん・しょうゆ
	もやしのナムル	21.0	2.0			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ
	たまごスープ	24.3	2.6	たまご・とり肉・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	でん粉		中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ
14 水	ごはん 牛乳	630	30.1		牛乳			ごはん		
	さばのしおこうじやき	835	37.2	さばのしおこうじやき★						
	ごもくに	21.4	1.5	とり肉・生あげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	油	和風だし・酒・みりん・しょうゆ
	ゆかりあえ	24.8	1.9				はくさい・きゅうり・もやし			しそふりかけ・食塩
15 木	ごはん 牛乳	643	23.1		牛乳			ごはん		
	あげぎょうざ	826	28.0	あげぎょうざ★					油	
	えびチャブチェ	20.8	2.1	えび		にんじん・にら・ 赤パプリカ・チンゲンサイ	にんにく・しょうが	さとう・春雨	油・ごま油	酒・食塩・こしょう・しょうゆ・ コチュジャン
	みそチゲ	22.6	2.6	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	はくさい・はくさいキムチ★・ ねぎ・しいたけ		ごま油	中華だし・酒
16 金	しょくパン くらごまクリーム	652	25.3					しょくパン・ くらごまクリーム★		
	牛乳	815	31.3		牛乳					
	ボークビーンズ	22.3	2.2	ぶた肉・だいず	生クリーム・ 粉チーズ★	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	油	コンソメ・食塩・こしょう・ ケチャップ・ウスターソース
	やさいのマリネ	26.7	2.8				キャベツ・きゅうり・赤たまねぎ 黄パプリカ	さとう	油	酢・食塩・こしょう
19 月	ぶたどん	636	25.3	ぶた肉			たまねぎ・しょうが	麦ごはん・ しらたき・さとう	油	みりん・しょうゆ
	牛乳	857	32.1		牛乳					
	おかかマヨネーズあえ	19.8	2.0	かつお節		ブロッコリー	はくさい・きゅうり・とうもろこし		エッグケアマヨ ネーズ	しょうゆ
	ごまみそしる	23.6	2.5	生あげ・みそ		にんじん・ほうれんそう	だいこん・ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし
20 火	かきたまうどん	621	25.2	とり肉・たまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ	ソフトめん・でん粉		かつおだし・みりん・酒・しょうゆ・ 食塩
	牛乳	825	32.2		牛乳					
	やさいかきあげ	21.0	2.3				やさいかきあげ★			
	こんにゃくとひじきのサラダ	25.8	3.0	まぐろ油漬★	ひじき	こまつな	キャベツ・とうもろこし	さとう・こんにゃく	油・ごま油	酢・しょうゆ・食塩
21 水	ごはん 牛乳	599	24.8		牛乳			ごはん		
	とりにくのあますあんかけ	795	30.4	とり肉		ピーマン	たまねぎ	でん粉・さとう	油	ケチャップ・酢・しょうゆ・酒
	しおナムル	18.0	2.0			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	塩中華ドレッシング★
	とうふときのこのスープ	20.6	2.6	とうふ・なると★		にんじん	はくさい・ねぎ・しめじ・ えのきたけ・しいたけ			中華だし・食塩・しょうゆ
22 木	ごはん 牛乳	643	27.4		牛乳			ごはん		
	はくさいとたまあけのちゅうかうまに	862	34.7	ぶた肉・生あげ		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ・ しょうが・しめじ	でん粉・さとう	油	オイスターソース・しょうゆ
	はるさめサラダ	18.6	1.7			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	はるさめ・さとう	油	酢・しょうゆ
23 金	くらパン 牛乳	656	28.3		牛乳			くらパン		
	たらフライ	815	34.7	たらフライ★					油	中濃ソース
	ジャーマンポテト	20.4	2.4	ベーコン★		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	食塩・こしょう
	トマトスープ	24.0	3.1	とり肉		こまつな・にんじん・ トマト	はくさい・マッシュルーム・ たまねぎ	さとう	油	コンソメ・食塩・こしょう・ケチャップ
	いちごゼリー							いちごゼリー★		
26 月	くらまいりごはん 牛乳	611	30.2		牛乳			くらまいりごはん		
	さけのしおやき	814	37.2	さけのしおやき★						
	そくせきづけ	15.0	1.7			にんじん	はくさい・きゅうり・もやし			食塩
	すいとんじる	17.1	2.1	とり肉・油揚げ		にんじん	だいこん・キャベツ・ねぎ	すいとん★	油	かつおだし・食塩・しょうゆ・みりん
27 火	ガルパンソーカレーライス	696	22.5	ぶた肉・ひよこまめ・ 白いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	ごはん・じゃがいも	油	カレーウ・ケチャップ・ 中濃ソース・フルーツチャツネ
	牛乳	910	27.7		牛乳					
	みずなのサラダ	19.3	1.9	まぐろ油漬★		みずな・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
	ブルーベリーヨーグルト	22.3	2.4		ブルーベリー ヨーグルト★					
28 水	ごはん 牛乳	611	23.0		牛乳			ごはん		
	わかさぎフリッター	829	29.5	わかさぎフリッター★						
	ピリからきんぴらごぼう	19.2	1.9	さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま・ ごま油	みりん・しょうゆ・一味とうがらし
	とんじる	23.4	2.4	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん・ほうれんそう	きりぼしだいこん・ねぎ・ しょうが・えのきたけ		油	かつおだし
29 木	ごはん 牛乳	597	23.1		牛乳			ごはん		
	なっとう	804	29.3	なっとう★						
	おでん	16.3	1.8	がんとどき★・ちくわ★・ あじのつみれ★	こんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも・ こんにゃく・さとう		みりん・おでんの素・しょうゆ
	ほうれんそうのごまあえ	19.2	2.3			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ
30 金	チョコチップパン 牛乳	657	23.9		牛乳			チョコチップパン		
	オムレツきのこソース	833	29.4	オムレツ★			しめじ・エリンギ		油	ケチャップ・ワイン・デミグラスソース
	スパゲッティサラダ	25.5	2.6	とりささみ水蒸★		にんじん・こまつな	キャベツ	スパゲッティ	オリーブ油	酢・食塩・こしょう
	むぎとやさいのコンソメスープ	31.2	3.3	ウインナー★		にんじん	たまねぎ・はくさい	麦・じゃがいも	油	コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ

※ ★印は加工品です。

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
今月の児童平均値	632kcal	25.2g	20.1g	2g	今月の生徒平均値	829kcal	31.4g	23.7g	2.5g
児童(8~9歳)の基準値	650kcal	21.0~33.0g	14.0~22.0g	2g未満	生徒(12~14歳)の基準値	830kcal	27.0~42.0g	18.0~28.0g	2.5g未満