

2026年1月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市岩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	641	27.9		牛乳			ごはん		
	さばしおこうじやき	849	34.4	さばしおこうじづけ★						
	ごぼうサラダ	25.2	2			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じる	29.7	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	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	油・バター	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	2.7					オレンジゼリー★		
13 火	ごはん 牛乳	651	20.9		牛乳			ごはん		
	かにしゅうまい	835	25.6	かにしゅうまい★						
	チャプチェ	21.6	2.3	ぶた肉		にら・赤パプリカ・ にんじん	はくさい・にんにく・しょうが	はるさめ・さとう	油・ごま油	酒・食塩・こしょう・しょうゆ・ コチュジャン
	たまごわかめスープ	23.6	2.7	たまご・とうふ	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	でん粉		中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ
14 水	コッパン くるごまクリーム	652	25.3					コッパン・ くるごまクリーム★		
	牛乳	815	31.3		牛乳					
	ポークビーンズ	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
15 木	ごはん 牛乳	631	24.9		牛乳			ごはん		
	いわしのかばやき	840	31.1	いわしでん粉つき★			しょうが	さとう	油	みりん・しょうゆ
	かんぴょうサラダ	21.1	2.1	とりささみ水煮★		にんじん	かんぴょう・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	だいこんのみそじる	24.8	2.7	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ほうれんそう	だいこん・ねぎ・なめこ			かつおだし
16 金	ごはん 牛乳	618	25.6		牛乳			ごはん		
	にくだんご	801	30.7	にくだんご★						
	ごもくに	17.5	1.6	とり肉・いか・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	19.1	1.9				はくさい・きゅうり・もやし			ゆかりふりかけ・食塩
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	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
	ごまみそじる	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	ごはん 牛乳	599	24.7		牛乳			ごはん		
	とりにくのあますあんかけ	795	30.3	とり肉		ピーマン	たまねぎ	でん粉・さとう	油	酒・ケチャップ・酢・しょうゆ
	しおナムル	18	2			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	香味塩ドレッシング★
	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
21 水	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	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	まぐろ油漬★	ひじき	こまつな	キャベツ・とうもろこし	こんにゃく・さとう	油・ごま油	酢・しょうゆ
22 木	ごはん 牛乳	650	27.4		牛乳			ごはん		
	牛乳	871	34.7		牛乳					
	はくさいとなまあげのちゅうかうまに	18	2	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	23	2.2			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	くろまるパン 牛乳	625	29.1		牛乳			くろまるパン		
	たらフライ	785	35.8	たらフライ★					油	中濃ソース
	ジャーマンポテト	20.6	2.3	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	24.2	3	とり肉		にんじん・こまつな・ トマト	はくさい・たまねぎ	さとう	油	コンソメ・食塩・こしょう・ケチャップ
26 月	くろまいりごはん 牛乳	611	30.2		牛乳			くろまいりごはん		
	さけのしおやき	814	37.2	さけのしおやき★						
	そくせきづけ	15	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★		かつおだし・食塩・しょうゆ・みりん
27 火	ごはん 牛乳	609	24.3		牛乳			ごはん		
	なっとう	820	30.8	なっとう★						
	おでん	16.5	2	がんもどき★・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
	ほうれんそうのごまあえ	19.4	2.6			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
28 水	チョコチップパン 牛乳	663	24.3		牛乳			チョコチップパン		
	オムレツきのこソース	820	30.8	オムレツ★	生クリーム		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	26.2	2.5	まぐろ油漬★		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	32	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
29 木	ごはん 牛乳	611	23		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	切干しいたけ・ねぎ・ しょうが・えのきたけ		油	かつおだし
30 金	ガルバンソーカレーライス	677	22.5	牛肉・ひよこめ・ 白いんげんまめ		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	カレールー・ケチャップ・ 中濃ソース・フルーツチャツネ
	牛乳	889	27.8		牛乳					
	みずなのサラダ	17.1	1.9	とりささみ水煮★		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	19.5	2.4		ブルーベリー ヨーグルト★					

※ ★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	633kcal	25.2g	20.2g	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