


1月学校給食献立予定表

那須中学校

2025

給食回数17回




日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製 品 小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)			
8	水	豚丼(麦ご飯) 牛乳 かぶと白菜の刻み漬け 根菜のごま汁 	豚肉 みそ	生揚げ 牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ かぶ だいこん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう	米 砂糖 ごま ざらめ じゃがいも	油		831	30.1	23.9	2.9	
9	木	カレーうどん 牛乳 餃子ロール チーズサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 油揚げ	なると ハム ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー にら	にんにく たまねぎ ねぎ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	うどん じゃがいも 餃子の皮	油 ドレッシング		797	32.1	31.0	2.9
10	金	麦ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 磯香和え お雑煮 	鶏肉 凍り豆腐 かつお節	いわし なると	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ しいたけ れんこん	もやし だいこん ねぎ	米 麦 小麦粉 米粉		849	31.5	18.7	2.6	
14	火	ココア揚げパン 牛乳 野菜いっぱい肉団子 ごぼうとキャベツのサラダ ABCスープ 	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし えだまめ	コッパン ココア じゃがいも マカロニ 砂糖	油 マヨネーズ ごま		843	29.2	31.5	3.1	
15	水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の南部焼き ツナとわかめのサラダ 道産子汁	鶏肉 豚肉	ツナ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが えだまめ もやし にんにく	だいこん たまねぎ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 油 バター ごま油		829	33.8	26.2	2.4	
16	木	にらご飯 牛乳 本ブリの照り焼き マカロニサラダ 田舎汁 	豚肉 みそ	ブリ 豆腐	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ だいこん	とうもろこし しいたけ	米 麦 砂糖 マカロニ さといも	マヨネーズ		838	32.9	25.3	3.3
17	金	麦ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 梅かつお和え じゃがいもの味噌汁	豚肉 鶏肉	油揚げ かつお節 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん にんにく もやし はくさい りんご	たまねぎ キャベツ うめ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油		801	29.0	20.7	2.8
20	月	麦ご飯 牛乳 ポークしゅうまい ごま風味サラダ すき焼き肉豆腐	豚肉	豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい ごぼう しょうが	きゅうり えだまめ ねぎ たまねぎ	米 麦 ざらめ 油 でん粉	ごま ごま油		868	34.9	26.3	1.9
21	火	米粉パン 牛乳 五目あんかけ焼きそば ぼん酢和え オレンジ	豚肉	かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし たまねぎ オレンジ	はくさい しょうが	米粉パン 中華麺 でん粉	ごま油 油		802	32.0	23.5	2.8

1月学校給食献立予定表

那須中学校

2025

給食回数17回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
22	水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー フルーツババロア	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイナップル オレンジ ナタデココ	米 麦 じゃがいも	油	930	24.7	23.6	3.1				
23	木	麦ご飯 牛乳 衣サクサク野菜コロック 大根サラダ 吉野汁 	鶏肉 生揚げ ソーセージ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ とうもろこし グリーンピース	米 麦 さといも じゃがいも でん粉 パン粉	油	796	25.6	21.0	2.0				
24	金	とちぎめし 牛乳 とちまる君厚焼卵 うどのきんぴら 豆腐と油揚げの味噌汁 	豚肉 大豆 鶏卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	かんぴょう うど ごぼう たまねぎ	米 油 ざらめ ごま		825	33.5	26.2	3.0				
27	月	二色丼 牛乳 切干大根のカミカミサラダ とちぎの恵みきのこ汁 	豚肉 鶏肉 鶏卵 鶏ささみ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん キャベツ まいたけ はくさい ねぎ しいたけ	米 マヨネーズ 麦 ドレッシング ざらめ ごま さといも		873	36.6	28.7	2.5				
28	火	チーズトースト 牛乳 イタリアンサラダ 白いんげんのクリームスープ 給食週間ゼリー	ウインナー 鶏肉 いんげん豆	チーズ 牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	食パン マヨネーズ じゃがいも ドレッシング ゼリー 油 バター		828	33.1	29.2	3.5				
29	水	もち麦入りご飯 牛乳 モロの味噌がらめ 無限キャベツ がめ煮 	モロ みそ 鶏肉 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ だいこん ごぼう れんこん	米 油 もち玄米 ごま ざらめ ごま油 でん粉		825	33.2	21.2	2.7				
30	木	鶏肉としめじのカレーパスタ 牛乳 コールスローサラダ みかん	ベーコン 鶏肉 ソーセージ	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり だいこん みかん	スパゲティ 油 バター		766	31.1	28.0	2.2				
31	金	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ごま和え ちゃんこ汁	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にら しょうが たまねぎ ほうれんそう ちやし にんじん えのきたけ はくさい にんにく	米 油 麦 ごま 砂糖		837	33.2	25.8	2.5					
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。							栄養量		月平均栄養量				832	31.6	25.3	2.7
							学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満				