



# 令和8年1月 学校給食予定献立表(1)



行方市立学校給食センター

麻生:0299-72-0766

北浦:0291-35-2581

| 日曜日     | 献立名               | 主 な 材 料 と 食 品 分 類 |                   |                     |                             |                    |                  | 調味料他   | エネルギー |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|--|-------|
|         |                   | おもに体をつくる (あか)     |                   | おもに体の調子を整える (みどり)   |                             | おもにエネルギーになる (きいろ)  |                  |  |       |
|         |                   | 1 群<br>たんぱく質      | 2 群<br>無機質        | 3 群<br>カロテン         | 4 群<br>ビタミンC                | 5 群<br>炭水化物        | 6 群<br>しぼう       |  |       |
| 8<br>木  | きなこあげパン           | きなこ               |                   |                     |                             | コッペパン<br>さとう       | あぶら              | しお   |       |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  | kcal  |
|         | ペンネトマトソース         | ショルダーベーコン         | こなチーズ             | にんじん トマト            | たまねぎ しめじ                    | ペンネマカロニ            | あぶら              | ケチャップ ミルクカルシウム こ<br>しょう                                    | 幼 530 |
|         | ポトフ               | ウインナー             |                   | にんじん チンゲンサイ<br>かぶのは | たまねぎ かぶ                     | じゃがいも              |                  | スープストック しょうゆ しお<br>こしょう                                    | 小 631 |
|         | チーズ               |                   | チーズ               |                     |                             |                    |                  |  | 中 793 |
| 9<br>金  | ごはん / あじつきのり      |                   | あじつきのり            |                     |                             | ごはん                |                  |  | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | たらのゆうあんやき         | たら                |                   |                     | ゆず                          |                    |                  | しょうゆ さけ みりん  | 幼 461 |
|         | ちくぜんに             | とりにく              |                   | にんじん さやいんげん         | たけのこ ごぼう れんこん               | さといも<br>こんにやく さとう  | ごまあぶら            | しょうゆ さけ みりん<br>わふうだし                                       | 小 632 |
|         | ぞうに               | なると あぶらあげ         |                   | ほうれんそう にんじん         | ながねぎ えのきたけ                  | もち                 |                  | しょうゆ みりん さけ<br>わふうだし しお                                    | 中 738 |
| 13<br>火 | フルーツクリームサンド       |                   |                   |                     | みかん バイナップル<br>もも            | ミルクパン              | カスタード<br>ホイップ(卵) |  | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | チキンカツレツ           | チキンカツレツ           |                   |                     |                             |                    | あぶら              | ちゅうのうソース ケチャップ   | 幼 601 |
|         | とうにゅうタンタンスープ      | ぶたにく とうふ みそ       | とうにゅう             | にら                  | もやし はくさい えのきたけ<br>にんにく しょうが | ごま                 |                  | しょうゆ とりがらスープ<br>オイスターソース トウバンジャン                           | 小 651 |
|         |                   |                   |                   |                     |                             |                    |                  |  | 中 833 |
| 14<br>水 | 【かみかみ給食】          |                   |                   |                     |                             |                    |                  |  | kcal  |
|         | ぶたにくどんぶり          | ぶたにく みそ           |                   | にんじん                | ながねぎ たけのこ<br>にんにく しょうが      | ごはん<br>こんにやく さとう   | ごまあぶら            | しょうゆ テンメンジャン   | 幼 630 |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | さつまいものごまあげ        |                   |                   |                     |                             | さつまいも              | あぶら ごま           | てんぷらこ  | 小 793 |
|         | ごぼうサラダ            | ちくわ               |                   | にんじん                | ごぼう きゅうり                    |                    |                  | ごまクリーミードレッシング  | 中 998 |
| 15<br>木 | ジャージャーめん          | ぶたにく だいず          |                   |                     | たけのこ ながねぎ<br>にんにく しょうが      | ちゅうかめん<br>てんぷん さとう | ごまあぶら            | テンメンジャン コチュジャン しょう<br>ゆ しょうこうしゅ ちゅうかスー<br>プ ミルクカルシウム       | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | ゆでやさ              |                   |                   | にんじん                | キャベツ もやし きゅうり               |                    |                  |  | 幼 649 |
|         | たまごドーナツ           |                   |                   |                     |                             | たまごドーナツ(卵)         | あぶら              |  | 小 739 |
|         |                   |                   |                   |                     |                             |                    |                  |  | 中 830 |
| 16<br>金 | ごはん               |                   |                   |                     |                             | ごはん                |                  |  | kcal  |
|         | はっこうにゅう           |                   | はっこうにゅう<br>(プレーン) |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | ぼうぎょうざ            | ぼうぎょうざ            |                   |                     |                             |                    | あぶら              |  | 幼 477 |
|         | パンサンズー            | ボンレスハム たまご        |                   | にんじん                | もやし きゅうり                    | はるさめ さとう           | ごまあぶら            | しょうゆ す からし   | 小 657 |
|         | マーボーどうふ           | とうふ ぶたにく だいず みそ   |                   | にんじん にら             | ながねぎ たけのこ<br>にんにく しょうが      | さとう てんぷん           | あぶら<br>ごまあぶら     | しょうゆ トウバンジャン テンメン<br>ジャン とりがらスープ さけ                        | 中 766 |
| 19<br>月 | ごはん               |                   |                   |                     |                             | ごはん                |                  |  | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | さんまのおかか           | さんまのおかか           |                   |                     |                             |                    |                  |  | 幼 513 |
|         | ぶたにくとだいこんのもの      | ぶたにく あぶらあげ        |                   | にんじん さやいんげん         | だいこん                        | こんにやく さとう          | あぶら              | しょうゆ みりん さけ<br>わふうだし                                       | 小 681 |
|         | ちゃんこスープ           | ミートボール あぶらあげ      |                   | にら にんじん             | キャベツ もやし ながねぎ<br>しめじ        |                    |                  | しょうゆ とりがらスープ しお<br>こしょう                                    | 中 779 |
| 20<br>火 | こめこパン             |                   |                   |                     |                             | こめこパン              |                  |  | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | クリスピーチキン          | クリスピーチキン          |                   |                     |                             |                    | あぶら              |  | 幼 560 |
|         | ミモザサラダ            | ボンレスハム たまご        | チーズ               | ブロッコリー にんじん         | きゅうり                        |                    | マヨネーズ(卵)         |  | 小 662 |
|         | チリビーンズ            | ぶたにく だいず          |                   | にんじん トマト            | たまねぎ セロリ にんにく               | じゃがいも さとう          | あぶら              | かんそう(バセリ) ケチャップ ウスター<br>ソース コンソメ チリパウダー しお<br>こしょう いちみつがらし | 中 858 |
| 21<br>水 | わかめごはん            |                   | わかめ               |                     |                             | ごはん                |                  | しお   | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう/ミルクコーヒー    |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             | ミルクコーヒー            |                  |  |       |
|         | ちくわのいそべあげ         | ちくわ               | あおのり              |                     |                             |                    | あぶら              | てんぷらこ  | 幼 590 |
|         | せりのあえもの           | かまぼこ              |                   | せり にんじん             | もやし                         | さとう                | ごまあぶら            | しょうゆ   | 小 727 |
|         | すきやきに             | ぶたにく こうやどうふ       |                   | にんじん                | ながねぎ えのきたけ はく<br>さい         | じゃがいも<br>こんにやく さとう | あぶら              | しょうゆ みりん さけ<br>わふうだし ミルクカルシウム                              | 中 829 |
| 22<br>木 | 【美味しお給食】          |                   |                   |                     |                             |                    |                  |  | kcal  |
|         | エビイカあんかけかたやきそば    | ぶたにく エビ イカ        |                   | にんじん                | はくさい たけのこ<br>たまねぎ きくらげ      | かたやきそば<br>さとう てんぷん | あぶら<br>ごまあぶら     | しょうゆ ちゅうかスープ しお<br>こしょう                                    | 幼 513 |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  | 小 648 |
|         | しゅうまい             | しゅうまい             |                   |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | さんしょくナムル          |                   |                   | チンゲンサイ にんじん         | もやし                         |                    | ごま ごまあぶら         | とりがらスープ  | 中 782 |
| 23<br>金 | ごはん 【なめがたの日給食】    |                   |                   |                     |                             | ごはん                |                  |  | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |                   | ぎゅうにゅう            |                     |                             |                    |                  |  |       |
|         | とりのからあげ           | とりのからあげ           |                   |                     |                             |                    |                  |  | 幼 510 |
|         | れんこんとみずなのサラダ      | ボンレスハム            |                   | みずな にんじん            | れんこん きゅうり しめじ               |                    |                  | かんきつドレッシング   | 小 673 |
|         | なめがたやさしいのみそけんちんじる | とうふ あぶらあげ みそ      |                   | にんじん チンゲンサイ         | だいこん ながねぎ                   | さといも               | あぶら              | わふうだし  | 中 820 |

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。



# 令和8年1月 学校給食予定献立表 (2)



| 日曜日     | 献立名   | 主 な 材 料 と 食 品 分 類 |   |   |   |                   |                    | 調味料他  | エネルギー |
|---------|---|-------------------|---|---|---|-------------------|--------------------|---|-------|
|         |   | おもに体をつくる (あか)     |   | おもに体の調子を整える (みどり)   |   | おもにエネルギーになる (きいろ) |                    |   |       |
|         |   | 1 群<br>たんぱく質      | 2 群<br>無機質  | 3 群<br>カロテン   | 4 群<br>ビタミンC  | 5 群<br>炭水化物       | 6 群<br>しぼう         |   |       |
| 26<br>月 | ごはん 【全国学校給食週間】  |                   |   |   |   | ごはん               |                    |   | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | ぎゅうにゅう  |  |   |                   |                    |   |       |
|         | めだまやき   | めだまやき(卵)          |   |   |   |                   |                    |   | 幼 534 |
|         | ガパオいため  | とりにく だいず しらす      |   | ピーマン あかピーマン<br>きいろピーマン おおば  | れんこん たまねぎ にんにく  | さとう               | あぶら                | パジルソース ナンブラー しょう<br>ゆ みりん オイスターソース こ<br>しょう いちみつがらし | 小 724 |
|         | やさいともちむぎのスープ  | とりにく たまご          |   | にんじん チンゲンサイ   | はくさい たけのこ しいたけ<br>ながねぎ  | もちむぎ<br>でんぶん      |                    | しょうゆ さけ ちゅうかスープ<br>しお                               | 中 842 |
| 27<br>火 | まるパン 【全国学校給食週間】   |                   |   |   |   | まるパン              |                    |   | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | ぎゅうにゅう  |   |   |                   |                    |   |       |
|         | ハンバーグデミグラスソース   | ハンバーグ             |   |   | マッシュルーム   | さとう               |                    | デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース                           | 幼 567 |
|         | ゆでやさい   |                   |   | にんじん  | キャベツ  |                   |                    |   | 小 668 |
|         | クラムチャウダー  | あさり ペーコン          | こなチーズ<br>ぎゅうにゅう   | にんじん  | たまねぎ どうもろこし   | じゃがいも<br>マカロニ こむぎ | バター                | スープストック ミルクカルシウム<br>かんそうパセリ しお こしょう                 | 中 863 |
| 28<br>水 | ごはん 【全国学校給食週間】  |                   |   |   |   | ごはん               |                    |   | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう/給食週間ミルクプリン   |                   | ぎゅうにゅう  |   |   | ミルクプリン            |                    |   |       |
|         | しろみぎかなのなんばんづけ   | たら                |   |   | ながねぎ  | さとう<br>でんぶん       | あぶら                | しょうゆ みりん さけ す<br>いちみつがらし                            | 幼 612 |
|         | れんこんのきんぴら   | さつまあげ             |   | にんじん  | れんこん ごぼう  | こんにゃく さとう         | あぶら ごま             | みりん さけ わふうだし<br>しょうゆ                                | 小 786 |
|         | まごわやさしいじる   | だいず はんぺん みそ       | わかめ   | チンゲンサイ にんじん   | しめじ   | じゃがいも             | ごま                 | わふうだし   | 中 919 |
| 29<br>木 | 【全国学校給食週間】  |                   |   |   |   |                   |                    |   | kcal  |
|         | ミートソース(ソフトめん)   | ぶたにく だいず          | こなチーズ   | にんじん ピーマン<br>グリーンピース トマト  | たまねぎ セロリ にんにく   | ソフトめん             | あぶら                | ケチャップ コンソメ ウスター<br>ソース ミルクカルシウム しお<br>こしょう          | 幼 620 |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | ぎゅうにゅう  |   |   |                   |                    |   | 小 741 |
|         | チキンレモンパジルやき   | チキンレモンパジル         |   |   |   |                   |                    |   | 中 972 |
|         | コールスローサラダ   | ボンレスハム            |   | にんじん  | キャベツ きゅうり<br>どうもろこし   |                   | コールスロー<br>マヨネーズ(卵) |   |       |
| 30<br>金 | 【全国学校給食週間】  |                   |  |   |   |                   |                    |   | kcal  |
|         | ポークカレーライス   | ぶたにく              |   | にんじん トマト  | たまねぎ しょうが にんにく<br>りんご   | ごはん<br>じゃがいも      | あぶら                | カレールウ ちゅうのうソース<br>ミルクカルシウム                          | 幼 508 |
|         | ぎゅうにゅう  |                   | ぎゅうにゅう  |   |   |                   |                    |   | 小 701 |
|         | かいそうサラダ   | かにかま              | かいそうミックス  | にんじん  | きゅうり キャベツ<br>どうもろこし   | こんにゃく             |                    | しおちゅうかドレッシング  | 中 820 |
|         | くだもの  |                   |   |   | いちご   |                   |                    |   |       |

※(卵)は卵成分が入っています。

※物質の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定) 米・しめじ・チンゲンサイ・れんこん・長ねぎ・白菜・キャベツ・大根・水菜



★今月の茨城県産品(予定) 牛乳・ソフト麺・豚肉・油揚げ・にんじん・里芋・にら・さつまいも・きゅうり・ブロッコリー・せり・ピーマン・ほうれん草・ごぼう・いちご

## 1か月平均栄養量

| 区分  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | マグネシウム | 鉄    | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当 | 食物繊維 |
|-----|-------|-------|------|-------|--------|------|-------|--------|--------|-------|------|------|
|     | kcal  | g     | g    | mg    | mg     | mg   | μgRE  | mg     | mg     | mg    | g    | g    |
| 幼稚園 | 554   | 22.1  | 19.9 | 394   | 75     | 2.22 | 320   | 0.46   | 0.57   | 23    | 1.84 | 3.5  |
| 小学校 | 694   | 25.9  | 22.5 | 415   | 88     | 2.74 | 379   | 0.61   | 0.63   | 29    | 2.17 | 4.3  |
| 中学校 | 840   | 30.9  | 26.3 | 451   | 104    | 3.34 | 438   | 0.74   | 0.69   | 35    | 2.61 | 5.4  |

## 風邪予防



## 風邪をひいた時に積極的にとりたい栄養素

風邪をひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める『たんぱく質』や、エネルギー源となる『炭水化物』、のどや鼻などの粘膜を保護する『ビタミンA』などを積極的にとりましょう。

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



©1992,98 KASHIMA ANTLERS FOOTBALL CLUB CO.,LTD.  
©1992,98 K.A.F.C

## 「ふるさと応援寄附金」を活用しています！

食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」によってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。