



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) 1群 たんぱく質	おもに体の調子を整える(みどり) 2群 無機質	おもにエネルギーになる(きいろ) 3群 カロテン	おもにエネルギーになる(きいろ) 4群 ビタミンC	おもにエネルギーになる(きいろ) 5群 炭水化物	おもにエネルギーになる(きいろ) 6群 しほう		
8 木	きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	あぶら	しお	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal
	ペネットマトソース	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	ベンネマカロニ	あぶら	ケチャップ ミルクカルシウム こ しょう	幼 530
	ポトフ	ワインナー		にんじん チンゲンサイ 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 こしょう	小 631
	チーズ		チーズ						中 793
9 金	ごはん / あじつきのり		あじつきのり			ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal
	たらのゆうあんやき	たら			ゆず			しょうゆ さけ みりん	幼 461
	ちくせんに	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 こんにゃく さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん 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 わふうだし しお	中 738
13 火	フルーツクリームサンド				みかん バインアップル もも	ミルクパン	カスター ホイップ(卵)		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら	ちゅうのうソース ケチャップ	
	チキンカツレツ	チキンカツレツ						ちゅうのうソース ケチャップ	幼 601
	どうにゅうタンタンスープ	ぶたにく とうふ みそ	どうにゅう	にら	もやし はくさい えのきたけ にんにく しょうが	ごま		しょうゆ とりがらスープ オイスターソース トマトソース	小 651
									中 833
14 水	【かみかみ給食】								
	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 にんにく しょうが	ごはん こんにゃく さとう	ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					幼 630
	さつまいものごまあげ						さつまいも	あぶら ごま	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 木	ジャージャーめん	ぶたにく だいす				たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら	テンメンジャン コチュジャン しょ うゆ しょうこうしゅ ちゅうかスー ブ ミルクカルシウム
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ゆでやさい			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 金	ごはん						ごはん		
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ブレーン)						
	ぼうきょうざ	ぼうきょうざ					あぶら		幼 477
	パンサンスター	ポンレスハム 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
	マーボードウふ	とうふ ぶたにく だいす みそ		にんじん にら	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トマトソース テンメン ジャン とりがらスープ さけ	中 766
19 月	ごはん						ごはん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さんまのおかかに	さんまのおかかに							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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ 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 しめじ			しょうゆ とりがらスープ しお こしょう	中 779
20 火	こめこパン					こめこパン			
	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	ポンレスハム 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)	かんそうバセリ ケチャップ ウスター ソース コンソメ チリパウダー しお こしょう いちみどりがし	小 662
	チリビーンズ	ぶたにく だいす		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		中 858
21 水	わかめごはん		わかめ			ごはん		しお	
	ぎゅうにゅう/ミルメークコーヒー		ぎゅうにゅう				ミルメークコーヒー		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり				あぶら	てんぶらこ	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 はくさ い	じゃがいも こにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし ミルクカルシウム	中 829
22 木	【美味しい給食】								
	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 たまねぎ きくらげ	かたやきそば さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 513
	しゅうまい	しゅうまい							小 648
	さんしょくナムル	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 金	ごはん 【なめがたの日給食】					ごはん			
	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	ポンレスハム		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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しほう				
月	ごはん 【全国学校給食週間】						ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal		
	めだまやき	めだまやき(卵)									
	ガバオいため	とりにく だいす しらす		ピーマン あかピーマン きいろピーマン おおば	れんこん たまねぎ にんにく はくさい たけのこ しいたけ	さとう もちむぎ ながねぎ	あぶら	バジルソース ナンブラー ジョウ ゆ みりん オイスターソース こ しよう いちみとうがらし	幼 534		
火	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				じょうゆ さけ ちゅうかスープ しお	小 724		
	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 ウスターソース	幼 567		
水	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 ベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ ごむぎこ	バター	スープストック ミルクカルシウム かんそうバセリ しお こしょう	中 863		
	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			ながねぎ	ミルクプリン				
木	しろみさかなのなんばんづけ	たら				さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん さけ す いちみとうがらし みりん さけ わふうだし しょうゆ	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		小 786		
	まごわやさしいじる	だいす はんべん 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		
	【全国学校給食週間】										
金	ミートソース(ソフトめん)	ぶたにく だいす	こなチーズ	にんじん ピーマン グリンピース 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 ソース ミルクカルシウム しお こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 620		
	チキンレモンバジルやき	チキンレモンバジル							小 741		
	コールスローサラダ	ポンレスハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー マヨネーズ(卵)		中 972		
30	【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 りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	カレールウ ちゅうのうソース ミルクカルシウム			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 508		
	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 とうもろこし	こんにゃく		しおちゅうかドレッシング	小 701		
	くだもの				いちご				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。

★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

I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

かぜよぼう



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



「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。