



日曜日		曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価			
				おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる					
				たんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜		4群 その他野菜・きのこ・果物		炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	脂質 6群 種実類・油脂		
1	月	からだがあたたまる中華風献立(一中2年1組)											
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			639	17.1	
		いばらきけんさんはくさいぎょうざ(小2こ 中職3個)	ぶたにく		にら	はくさい たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ラード					
2	火	ハッスル マッスル はなまる献立(一中2年2組)											
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			580	24.0	
		とりにくのバジルやき	とりにく ゼラチン	バジル パセリ	にんにく			あぶら			724	28.4	
3	水	English Day(川西小)											
		けんちんうどん 牛乳	とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん	ソフトめん	ごまあぶら			654	19.0	
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら しろうごま			841	23.9	
4	木	English Day(中結城小)											
		コッペパン レーズンクリーム 牛乳		牛乳				コッペパン レーズンクリーム			604	20.9	
		れんこんいりにくだんご(小2個 中職3個)	たまご とりにく ぶたにく	だっしふんにゅう	れんこん たまねぎ	さとう パンこ	あぶら			759	26.5		
5	金	茨城県産物使用期間											
		イタリアンサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング					
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト	セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	バター						
6	土	ごはん なつとう 牛乳				なつとう	牛乳			ごはん		667	26.2
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶ						
		しおぶたスタミナのため	ぶたにく	にんじん	にんにく ながねぎ	さとう	ごまあぶら			815	30.1		
7	日	じゃがいもとわかめのみそしる				みそ	わかめ	もやし えのきたけ	じゃがいも				
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			672	25.0	
		あかうおのいちやぼし	あかうお				さとう	ごま ごまあぶら			802	27.5	
8	月	パンパニジーサラダ				とりにく みそ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
		ふるさとみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん ながねぎ はくさい	さつまいも							
		スイートポテト				さつまいも さとう パンこ			636	21.6			
9	火	ごはん 牛乳					牛乳			ごはん			
		いばらきけんさんごぼうメンチカツ(ソース)	ぶたにく		ごぼう たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら			771	24.9		
		ほうれんそうのおひたし	とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん	だいこん ながねぎ	さつまいも							
10	水	ちゃんぽんうどん				ぶたにく なんと	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ソフトめん さとう	ごまあぶら	632	28.6	
		牛乳 はんぺんチーズフライ	はんぺん たまご	牛乳 チーズ			パンこ さとう やまいも	あぶら		735	33.1		
		だいこんとツナのにも	まぐろ	にんじん	だいこん えだまめ	さとう							
11	木	くろパン 牛乳					牛乳			くろパン		630	24.5
		ぶりっこわふうフライ	ぶり(いなだ)				でんぶ さとう	あぶら					
		スイートポテトサラダ			にんじん	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ			836	29.3	
12	金	ほうれんそうのミルクスープ				ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ	バター			
		メロンゼリー				メロン	さとう						
		和あ！おいしい！ヘルシー献立(一中2年3組)					牛乳			ごはん		629	24.8
13	土	ごはん 牛乳											
		さばのしおやき	さば										
		こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく		ドレッシング	735	27.5			
14	日	とんじる				ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう はくさい だいこん		あぶら			
		English Day(東中)										749	23.1
		ごはん コーヒー牛乳		コーヒー乳飲料			ごはん						
15	月	ハンバーグわふうおろしソース				ぶたにく とりにく		たまねぎ だいこん	パンこ さとう	あぶら			
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			931	28.2	
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン			はくさい たまねぎ えのきたけ							
16	火	ごはん 牛乳					牛乳			ごはん		555	18.1
		れんこんしゅうまい(2個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ れんこん しょうが	こむぎこ でんぶ さとう						
		はるさめサラダ	ハム	にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら			678	21.5		
17	水	たまごスープ				たまご	わかめ	ながねぎ えのきたけ しいたけ	でんぶ				
		みそバターコーンラーメン	ぶたにく みそ	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかめん	バター ごまあぶら			655	26.8		
		牛乳 ショウロンボウ【2こ】	ぶたにく	牛乳	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう こむぎこ でんぶ はるさめ	あぶら ラード						
18	木	れんこんサラダ				ちくわ	にんじん	きゅうり れんこん	さとう	しろごま ノンエッグマヨネーズ	839	32.9	
		チョコチップパン 牛乳		牛乳			チョコチップパン		639	19.7			
		かぼちゃコロケ			かぼちゃ		パンこ さとう じゃがいも	あぶら					
19	金	カリフラワーとブロッコリーのサラダ						カリフラワー とうもろこし		ドレッシング	771	23.1	
		ラビオリスープ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	こむぎこ パンこ							
		ボーカカレーライス(むぎごはん カレーシチュー)	ぶたにく レバー	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら		677	21.7		
20	土	のむヨーグルト(いちごあじ)					ヨーグルト		いちご				
		チキンナゲット(小2こ 中職3個)	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ さとう でんぶ	あぶら			859	27.5	
		フルーツカクテルゼリーあえ				みかん バインアップル ナタデココ りんご ぶどう もも	ゼリー さとう						
21	日	かみかみ献立					牛乳			ごはん		637	19.9
		ごはん のりごまふりかけ 牛乳					パンこ こむぎこ でんぶ さとう	あぶら					
		イカメンチカツ(ソース)	いか	にんじん	キャベツ しょうが にんにく		ノンエッグマヨネーズ	800	24.5				
22	月	かにかまとロマネスコとブロッコリーのサラダ				かまぼこ	ブロッコリー	ロマネスコ					
		はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ はくさい								
		クリスマス献立					牛乳			ごはん			
23	火	チキンフィレ				とりにく				こむぎこ でんぶ	あぶら	702	27.0
		こまつなソテー	ウィンナー	こまつな	とうもろこし	あぶら							
		にくだんごとはくさいのスープ	とりにく	にんじん	ながねぎ はくさい しいたけ たまねぎ	はるさめ パンこ でんぶ さとう	ラード			862	32.4		
24	水	チョコレートケーキ(学配)				たまご	牛乳			こむぎこ チョコレート さとう	あぶら		

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、使用食材のすべては記載していません。

(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)

※魚料理については「青」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

★今月使用している白菜は、JA常総ひかり八千代地区の「秋冬白菜部会」より、また上旬に使用しているキャベツは、「キャベツ部会」から、無償で提供していただきます。八千代の恵みに感謝して、おいしくいただきます！

★今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(きゅうり たまねぎ じゃがいも ながねぎ みつば)」を使用します。近隣の市町村からは「れんこん しめじ こまつな チンゲンサイ その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和7年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆