



1月 献立表



日	曜	献立名			材料名						栄養価	
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉に由来		体の調子を整える		熱や力に由来		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
7	火	ご飯	牛乳	さばの塩こうじ焼き おかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁	さば塩こうじ焼き かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ	ご飯 砂糖		809	30.1
8	水	<カミカミ献立> バターロール	牛乳	ツナときのこの和風スパゲッティ れんこん入りサラダ チーズ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えのき しめじ キャベツ れんこん きゅうり コーン	バターロール スパゲッティ	サラダ油 パンパンジードレッシング	755	30.8
9	木	ご飯	牛乳	ヒビンパの具 ナムル 豆乳みそスープ	豚ひき肉 大豆 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん にら	ごぼう こんにゃく たけのこ もやし えのき 大根 ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油 いりごま	803	32.8
10	金	黒糖きな粉揚げパン	牛乳	フロッコリーサラダ パンネ入りウィンナーとトマトのスープ	きな粉 ウィンナー	牛乳	フロッコリー にんじん トマト缶	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー	コッパン 黒砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 ごまドレッシング	770	24.9
14	火	ご飯	牛乳	焼きしゅうまい②②③ 中華わかめサラダ マーボー豆腐	ポークしゅうまい 豚ひき肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん にら	もやし コーン ねぎ 干しいたけ たまねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	中華ごまドレッシング サラダ油 ごま油	826	34.0
15	水	食パン	牛乳	ソースチキンカツ ツナサラダ 野菜コンソメスープ いちごジャム	チキンカツ ツナ ウィンナー	牛乳	小松菜 フロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ 白菜	食パン 砂糖 ジャガイモ いちごジャム	サラダ油 野菜入り和風ドレッシング	799	29.2
16	木	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 鶏肉と大根の煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 おかかふりかけ	厚焼き玉子 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 おかかふりかけ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 こんにゃく たまねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油	806	28.4
17	金	うどん	牛乳	きつねうどん汁 ちくわのみそべ揚げ①②② ごまあえ	ちくわ 油揚げ	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 干しいたけ 大根 ねぎ	うどん 天ぷら粉 砂糖	サラダ油 すりごま	774	28.6
20	月	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ (小中) みかん(幼) 花みかん	鶏肉 海藻	牛乳 海草ミックス	にんじん	たまねぎ おろしりんご 大根 きゅうり コーン みかん	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 あら塩ドレッシング	843	24.1
21	火	ご飯	牛乳	白身魚のきのこあんかけ 切り干し大根の中華あえ 厚揚げと小松菜のみそ汁	タラでんぷんつき 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	えのき しめじ 切り干し大根 もやし ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油 いりごま ごま油	755	28.8
22	水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ こんにゃくサラダ コーンクリームスープ	ハンバーグ	牛乳 わかめ	トマト缶 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく コーン クリームコーン	丸パン 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 中華ごまドレッシング	790	32.3
23	木	ご飯	牛乳	メンチカツ(ソース) 野菜炒め かきたま汁	メンチカツ 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ 大根 干しいたけ	ご飯 片栗粉	サラダ油	878	29.6
24	金	<群馬県の郷土料理> こめっこぼん	牛乳	おっきりこみ 上州きんぴら ゆず風味サラダ	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 ねぎ しめじ 白菜 ごぼう こんにゃく 生しいたけ キャベツ きゅうり もやし	こめっこぼん さといも ほうとう種 砂糖	サラダ油 いりごま ごま油 ゆず風味ドレッシング	789	34.7
27	月	<給食開始当時の献立> ご飯	牛乳	さけの塩焼き たくあんあえ 豚汁	さけの塩焼き 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たくあんづけ こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 じゃがいも	ごま油 サラダ油	763	32.6
28	火	<地元食材を使った献立> ご飯	牛乳	鶏の照り焼き こんにゃくのおかか煮 まいりたけのすまし汁	鶏肉 さつま揚げ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう ねぎ 白菜 干しいたけ まいりたけ	ご飯 砂糖	サラダ油	767	30.5
29	水	<日本の味巡り～長崎県～> 中華麺	牛乳	ちゃんぽん麺のスープ 揚げぎょうざ②②③ 大根サラダ	豚肉 なた 揚げぎょうざ	牛乳	にんじん	もやし きくらげ キャベツ コーン 大根 きゅうり	中華麺	サラダ油 パンパンジードレッシング	793	35.8
30	木	<榛東づくしの日> ご飯 (榛東村のお米)	牛乳	榛東豚丼の具 キャベツのごま昆布あえ 冬野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	しらたき たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 白菜 大根 生しいたけ	ご飯 砂糖	サラダ油 いりごま ごま油	776	34.3
31	金	ミルクパン	ジョア	オムレツデミソースかけ 寒天サラダ 白菜のクリーム煮	オムレツ ウィンナー	ジョア 寒天種 牛乳 生クリーム	赤ピーマン にんじん	たまねぎ もやし きゅうり 白菜 しめじ	ミルクパン 砂糖 米粉	サラダ油 野菜入りイタリアンドレッシング バター	777	32.3

全国学校給食週間

10月にも登場した、
流川市のこんにゃくと
百間町のまいりたけを使います！

榛東村で作られている
「八州高麗もどき」を使っています

(先生方へ) 1月は、クラス分けが必要な物資はありません。
31日のジョアは、業者による容器回収があります。

平均値	792	30.8
基準値	830	27~42

*1月平均(その他)
脂質 25.6g 塩分 3.3g

*** 1月の行事食 ***

★カミカミ献立 8日 れんこん入りサラダ

★全国学校給食週間

- 24日 群馬県の郷土料理
- 27日 給食開始当時の献立
- 28日 地元食材を使った献立
- 29日 日本の味巡り～長崎県～
- 30日 榛東づくしの日2回目

あけましておめでとう

全国学校給食週間

*** 今月の榛東村の食材 ***

しめじ、さといも、生しいたけ、
白菜、長ねぎ、キャベツ

【榛東づくしの日のみ】
米・大根・豚肉・
にんじん・みそ

★おしらせ★

このマークの献立が入っている
バット(入れ物)は、表面が熱く
なっているので、コンテナ室から
教室まで運ぶ時には気を付けて
持ちましょう