



# 令和8年 1月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 G
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
8 木	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこのソース カラフルサラダ おおむぎのスープ こ:クレープ 小中:クリームだいふく	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	7.ロッキリー パブリカ にんじん	えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ セロリー	パン さとう おおむぎ じゃがいも クレープ だいふく	とうにゅうバター あぶら	688 835	27.0 32.8	28.4 33.2	3.6 4.8
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎょうざ(こ①小中②) バンサンスー マーボーどうふ	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	643 806	25.8 31.6	19.5 22.9	1.6 2.1
13 火	中学校2年2組茂木大起さんの献立 メロンパン ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき シーザーサラダ ABC スープ	とりにくのてりやき ベーコン	ぎゅうにゅう	パブリカ にんじん	キャベツ カリフラワー たまねぎ はくさい	パン マカロニ じゃがいも クルトン	ドレッシング	630 797	25.8 30.1	25.5 30.6	2.7 3.4
14 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	あじのしおやき じょうしゅうきんぴら おぞうに(トック)	あじ あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みつば	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	わかめごはん こんにやく さとう トック	ごま ごまあぶら あぶら	612 765	32.6 40.1	13.0 14.4	2.8 3.4
15 木	中学校3年2組リクエスト献立 ココアあげぱん ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆに じゃこサラダ ちゃんぽんめん(にこみ)	ゆでたまご いか かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	しょうが きゅうり もやし キャベツ たまねぎ きくらげ	パン さとう ラーメンのめん ココア	ごま ごまあぶら あぶら	679 835	31.7 37.8	27.1 31.5	2.6 3.3
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー コーンサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルー オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	671 835	21.4 25.7	19.6 22.8	2.6 3.4
19 月	中学校2年3組北尾絆南さんの献立 ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ なめこじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こまつな	にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ ねぎ なめこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	590 740	24.6 30.1	19.5 22.9	2.1 2.7
20 火	かんぱって食べようセレクトメニュー「エリンギ」 ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのはちみつソース さんしょくソテー きのこのミルクスープ	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ エリンギ しいたけ	パン はちみつ じゃがいも	あぶら ごま ホワイトルウ	608 754	30.3 36.1	26.4 31.5	2.2 2.8
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのやくみソースかけ ごまみそあえ にくじゃが	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも しらたき かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	657 813	27.4 32.6	17.6 20.1	2.1 2.6
22 木	ブランコッペ ぎゅうにゅう	ウインナー グリーンサラダ はくさいのクリームシチュー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	7.ロッキリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ ぶなしめじ はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	604 758	26.5 32.8	24.9 30.3	3.0 4.0
23 金	ごはん ミルク ぎゅうにゅう	あげだしどうふおろしソース ひじきサラダ だいこんたっぷりとんじる	ぶたにく あぶらあげ あげだしどうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	ごはん かたくりこ さとう さといも ミルク	ノエグマヨネーズ あぶら	610 752	20.3 24.1	18.5 21.8	2.3 2.9
26 月	世界の料理【スペイン】 ごはん ぎゅうにゅう	パエリアのぐ ポテトサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく ベーコン いか ハム ウインナー たまご えび	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム はくさい	ごはん じゃがいも パンこ	とうにゅうバター ノエグマヨネーズ オリーブオイル	590 732	23.5 28.2	19.0 22.6	2.6 3.5
27 火	世界の料理【フランス】 はちみつパン ぎゅうにゅう	とりにくプロバンスソース フレンチサラダ ジュリエヌスープ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり えのきたけ キャベツ バジル はくさい	パン さとう	あぶら	603 741	28.1 34.4	26.2 31.4	3.3 4.0
28 水	食べて知ろう！大阪・関西万博「滋賀県」 ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター(こ②小中③) そくせきづけ はるか かしわのじゅんじゅん	とりにく わかさぎフリッター	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ はくさい ごぼう ぶなしめじ はるか	ごはん こんにやく ふ さとう	あぶら	606 752	28.1 26.3	20.0 23.6	1.4 1.7
29 木	群馬県の郷土料理【おっきりこみ】 チョコチップパン ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ(こ①小中③) はなやさいサラダ おっきりこみ	シュウマイ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	7.ロッキリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	パン さとう おっきりこみのめん さといも	ノエグマヨネーズ あぶら	615 792	24.8 30.7	23.8 29.1	2.4 3.2
30 金	ごはん ジョア(ストロベリー)	ぶたどんのぐ こんにやくサラダ こんさいのごまじる	ぶたにく あぶらあげ	ジョア	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが もやし きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん しらたき さとうこんにやく さつまいも じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	596 761	23.5 29.4	14.1 18.2	2.6 3.4

全国学校給食週間

◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。  
◎はしは、毎日あらってもってきましょう。  
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段；小学校  
下段；中学校

## 今月から中学校2年生の考えた献立が給食にでます!

10月に中学2年生の家庭科で、一日の献立作成を行いました。テーマは「スポーツをがんばっている人を応援する給食を考えよう」でした。どの献立も様々な工夫がなされており素晴らしいものでしたが、今回は特に優れていた6名の献立について、実際にみなさんに給食として食べていただきたいと思います。また、どのような想いで献立作成をしたのかを給食だよりで紹介しています。そちらもぜひ見てくださいね。



1月24日～  
1月30日

