



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 當 量 G				
	しゅしょく 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・麺 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	プロッコリー パプリカ 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 おむぎ じやがいも クレープ だいふく	パン さとう おむぎ じやがいも 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 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	パプリカ 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 じやがいも クルトン	トレンシング	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 こんにゃく 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 たまごのしょうゆに じやこサラダ 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 ちりめんじやこ 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 ブルーン オレンジ	むぎごはん じやがいも 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組北尾紹南さんの献立		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 キャベツ	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 じやがいも	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	がんば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 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 じやがいも	あぶら ごま ホワイルウ	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 にくじやが	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 じやがいも 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	ワインナー グリーンサラダ はくさいのクリームシチュー	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	プロッコリー 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 じやがいも	あぶら ホワイルウ	604 758	26.5 32.8	24.9 30.3	3.0 4.0				
23金	ごはん ミルメーク 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 ミルメーク	ソエッグマヨネーズ 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 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 じやがいも パン	とうにゅうバター ソエッグマヨネーズ オリーブオイル	590 732	23.5 28.2	19.0 22.6	2.6 3.5		
27火	はちみつパン ぎゅうにゅう	とりにくプロパンズソース フレンチサラダ ジュリエンヌスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう	食べて知ろう! 大阪・関西万博「滋賀県」 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 キャベツ	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 こんにゃく 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【おっさりこみ】 ぎゅうにゅう	チョコチップパン ポークシュウマイ(こ①小中③) はなやさいサラダ おっさりこみ	シューまい ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	プロッコリー 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 おっさりこみのめん さといも	ソエッグマヨネーズ 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 こんにゃくサラダ 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 こんにゃく さつまいも じやがいも	あぶら ごまあぶら ごま	596 761	23.5 29.4	14.1 18.2	2.6 3.4				

◎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。

今月から中学校2年生の考えた献立が給食であります♪

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 darüber紹介しています。そちらもぜひ見てくださいね。

上段：小学校
下段：中学校



1月24日～
1月30日

