



1月の給食予定表



令和8年(小学校用)「お魚マーク」

「...銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。」

銚子市学校給食センター

日	曜	こ ん だ て 名	お も な ぎ い り ょ う 名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g)
			ちや肉になるもの		体のちょうしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
			にく さかな たまご だいずせいひん	にゅう かいそう ごさかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとう いもるい	ゆしるい	
7	水	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる とりにくのマリネ もやしとちくわのあっさりいため	油あげ みそ とり肉 ちくわ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ながねぎ えのきたけ にんにく もやし たまねぎ レモンかじゅう	米 でんぶん さとう	油 ごま油	695 25.8 24.3
8	木	むぎごはん 牛乳 なぞうに シルバーさいきょうやき てづくりひじきふりかけ	なると みそ とり肉 シルバー かつおぶし	牛乳 ひじき	こまつな にんじん かぶのは	だいこん ながねぎ かぶ	米 むぎ もち さとう	ごま油 ごま	674 26.6 17.3
9	金	食パン 牛乳 コーンポタージュ 野菜コロッケ (パックスソース) ブロッコリーサラダ	とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ルウ ドレッシング	721 24.3 29.2
12	月	せいじん ひ 成人の日							
13	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ フルーツポンチ	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ もも パイン みかん	米 でんぶん ゼリー さとう	油 ごま油	650 21.5 16.0
14	水	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご にくじゃが	いわしつみれ たまご とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき えだまめ	米 じゃがいも さとう	油	649 25.6 15.8
15	木	ごまごはん 牛乳 つめつこ(すいとん)じる とりにくのねぎみそやき ほうれんそうのからしあえ りんご	あつあげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい ながねぎ しいたけ キャベツ もやし りんご だいこん	米 すいとん さとう	ごま 油	697 26.0 18.3
16	金	テーブルロールパン 牛乳 トマトいりイタリアンスープ とうふグラタン コーンソテー (いちご&マーガリン)	とり肉 ベーコン とうふ たら ウインナー たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	パン パンこ ジャム	油 マーガリン	698 26.2 31.2
19	月	ごはん ジョア ポークカレー いかリングフライ クリームーごまサラダ	ぶた肉 いか ハム	ジョア	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう ひよこまめ とうもろこし	米 パンこ こむぎこ じゃがいも	油 ごま ルウ バター ドレッシング	671 19.8 16.4
20	火	ごはん 牛乳 おでん やさいつくね わふうツナサラダ	ツナ いわしつみれ ちくわ はんぺん とり肉 さつまあげ かんもどき	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ にんにく きゅうり	米 さとう でんぶん	ドレッシング ごま	675 30.1 18.9
21	水	ごはん 牛乳 ほたてとだいこんのちゅうかスープ はるまき のりごまサラダ (やさしいふりかけ)	とうふ ぶた肉 とり肉 ほたて	牛乳 のり	にんじん チンゲンさい	だいこん ながねぎ キャベツ もやし しいたけ たけのこ きゅうり	米 はるさめ でんぶん はるまきのかわ	ごま油 ごま 油	647 18.7 22.1
22	木	わかめごはん 牛乳 いももちじる あじスタミナやき ごもくきんぴら マスカットゼリー	あじ さつまあげ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ こんにゃく ごぼう れんこん だいこん	米 さとう いももち ゼリー	ごま油 油 ごま	666 27.9 14.7
23	金	こくとうパン 牛乳 ポトフ スパニッシュオムレツ まめとさつまいものサラダ (メープルジャム)	ウインナー たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース きゅうり ひよこまめ	パン ジャム じゃがいも さつまいも	ドレッシング アーモンド	695 23.6 25.2
26	月	ごはん 牛乳 とんじる ごはんがとまらない！こたわりのさけのしおやき のりあえ (プチぶどうゼリー)	とうふ 油あげ みそ さけ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ こんにゃく キャベツ ごぼう もやし	米 ゼリー じゃがいも		702 34.5 22.9
27	火	ごはん 牛乳 おろしじる とんかつ (パックスソース) しろいんげんまめいりポテトサラダ ヨーグルト	とり肉 とうふ ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん しろいんげんまめ こんにゃく しめじ ながねぎ きゅうり	米 じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ドレッシング	689 25.8 19.3
28	水	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき じゃがいものそぼろに	さば みそ 油あげ とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん ながねぎ えだまめ	米 じゃがいも さとう	油 ごま	666 30.3 16.2
29	木	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる しざわぶたのねぎしおぶたどんのぐ (チーズ②)	油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	こまつな	はくさい ながねぎ えのきたけ にんにく もやし レモンかじゅう	米 でんぶん	油 ごま油 ごま	714 29.0 29.1
30	金	コッペパン 牛乳 こめこのシチュー ほうれんそうオムレツ やきそば	たまご ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン めん こめこ じゃがいも	油 バター	668 23.2 25.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆19日(月)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆22日(木)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆27日(火)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

※15日(木)は、銚子市と交換分宿(お互いの地域に宿泊して交流すること)を行っている群馬県片品村の給食メニューで、給食を通して交流を深めようと企画されたものです。同じ日に同じメニューを片品村でも提供するそうですよ！

☆26日(月)の「鮭の塩焼き」は、銚子東洋株式会社様が、「銚子市の子どもたちに、是非美味しい鮭を食べてもらいたい！」と特別な価格で給食へ提供してくださいました！ふるさと納税の返礼品となっている、脂がのった美味しい銀鮭で、ご飯との相性もバツグンですよ。

●JAちばみどり農業協同組合様が今年も「粒すけ」を無償提供してくださいました！！28日(水)に提供予定です。しっかり噛んで、お米の味を感じてみましょう。

●ブライトピック千葉様が、今年もブランド豚である「志澤豚」を無償提供してくださいました！29日(木)に登場します！！志澤豚は、甘味とうま味が感じられる美味しい豚肉ですよ。

1ヶ月の へいきん えいよりうよう	エネルギー たんぱく質 しつぷ しょくえんそうとうりょう	679 25.8 21.3 2.4
しょうがくせいの 1しよくあたり えいよりきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しつぷ しょくえんそうとうりょう	650 27.6 18.0 2.0