



1月の給食予定表



令和8年(中学校用)「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	献立名	主 な 材 料 名						栄養価
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	脂質(g)
7	水	白飯 牛乳 マーボー豆腐 肉焼売② フルーツポンチ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ パイン もも みかん	米 澱粉 焼売の皮 砂糖 ゼリー	油 ごま油	898 30.1 25.7
8	木	テーブルロールパン 牛乳 コーンポタージュ 豆腐グラタン クリーミーごまサラダ (いちごジャム)	豆腐 たら 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 パセリ	玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう	パン ジャム	油 ルウ ごま ドレッシング	827 29.1 32.5
9	金	わかめご飯 牛乳 菜雑煮 あじスタミナ焼き 五目きんぴら マスカットゼリー	鶏肉 豚肉 なると あじ さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 かぶの葉	大根 かぶ 長葱 ごぼう れん根 こんにゃく	米 餅 ゼリー 砂糖	油 ごま ごま油	867 35.6 17.4
12	月	成人の日							
13	火	白飯 牛乳 いも餅汁 さばカレー焼き 手作りひじきふりかけ	鶏肉 さば かつおぶし	牛乳 ひじき	人参	玉葱 大根 長葱 こんにゃく	米 いも餅 砂糖	ごま油 ごま	817 28.1 30.5
14	水	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 いわし揚げ玉フライ 白いんげん豆入りポテトサラダ (鶏そぼろ)	豆腐 豚肉 みそ いわし ハム 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	切干大根 長葱 きゅうり 白いんげん豆	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	803 29.2 24.2
15	木	コッペパン 牛乳 米粉のシチュー 変わり目玉焼き 焼きそば ヨーグルト	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ ピーマン	玉葱 キャベツ とうもろこし	パン じゃが芋 米粉 麺	油 バター	801 29.2 26.8
16	金	麦飯 牛乳 マーボー大根 焼き餃子② かにかまサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 かにかま	牛乳 わかめ	人参 にら	大根 たけのこ 長葱 しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 餃子の皮 澱粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	837 25.1 25.9
19	月	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 シルバー味噌焼き 豚肉と昆布の炒め煮 (ミルメーク)	厚揚げ みそ シルバー 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜	長葱 こんにゃく 枝豆	米 砂糖 さつま芋 ミルメーク	油	804 33.7 19.7
20	火	白飯 牛乳 塩ラーメン風スープ 春巻き チンジャオロースー アセロラミルクゼリー	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	人参 にら ピーマン 赤ピーマン	玉葱 もやし キャベツ 長葱 しょうが たけのこ しいたけ	米 春雨 砂糖 ゼリー 春巻きの皮	油 ごま油	821 22.1 26.4
21	水	白飯 牛乳 白菜のみそ汁 そぼろ丼の具 のりごまサラダ 手作り人参ケーキ	油揚げ みそ 鶏肉 豆乳 卵	牛乳 のり	小松菜 人参	白菜 えのきたけ 長葱 しょうが キャベツ きゅうり もやし いんげん豆 枝豆	米 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 油	876 35.1 22.8
22	木	黒糖パン 牛乳 ポトフ 野菜コロッケ ブロッコリーサラダ (メープルジャム・バックソース)	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 グリーンピース きゅうり とうもろこし	パン ジャム 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	810 24.2 29.4
23	金	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 野菜つくね 肉じゃが	さば 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 長葱 玉葱 枝豆 しらたき にんにく	米 澱粉 じゃが芋 砂糖	油	812 32.6 21.8
26	月	白飯 牛乳 なめこ汁 志澤豚のねぎ塩豚丼の具 のりしめ	豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり わかめ	糸みつば 小松菜	なめこ 長葱 にんにく もやし キャベツ レモン果汁	米 澱粉	油 ごま油 ごま	851 34.9 31.8
27	火	白飯 牛乳 豚汁 ご飯が止まらない! こだわりの鮭の塩焼き 春雨入り野菜炒め りんご	豚肉 豆腐 油揚げ さけ みそ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく キャベツ もやし りんご しょうが	米 春雨 じゃが芋 砂糖	油	868 40.7 26.9
28	水	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーおかかマヨ風味しめ	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 かつおぶし	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 長葱 こんにゃく 玉葱 レモン果汁	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 ごま油 ドレッシング	862 33.6 30.1
29	木	食パン 牛乳 ミネストローネ スパニッシュオムレツ 豆とさつま芋のサラダ (ブラック&ホワイトチョコクリーム)	鶏肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ きゅうり ひよこ豆	パン じゃが芋 さつま芋 麦 砂糖 チョコクリーム	ドレッシング アーモンド オリーブオイル	808 29.1 32.9
30	金	白飯 ジョア ポークカレー ほうれん草オムレツ コールスローサラダ	豚肉 卵 ハム	ジョア	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 ひよこ豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 コンデンスミルク じゃが芋	油 ルウ バター ドレッシング	826 23.3 22.3
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆9日(金)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。 ☆15日(木)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。 ☆30日(金)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。 ●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! 志澤豚は、脂の甘味とうま味が感じられ、脂っぽくなく、あっさり食べられるのが特徴です。							1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 30.3 26.3 2.9
							中学生の 1食あたり 栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

☆27日(火)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美味しい鮭を是非食べてもらいたい!」と特別な価格で給食へ提供してくれました。銚子市の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。粒すけは千葉県が開発した大粒のお米で、「自分の子どものように愛着をもってもらいたい」という思いから「粒すけ」と名づけたそうです。28日(水)に登場しますよ♪