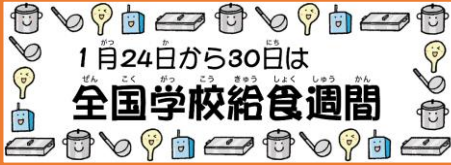


令和8年1月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをとる食べもの	小学校	中学校	備 考
							エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
8	木	主	ごはん		こめ				
		主	チキンカレー	とりこ だっしゅんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あがら さとう はちみつ でんぷん ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	636	797	
		副	かいそうサラダ	わかめ ごはん のり あかつのほだ	あがら さとう みずあめ	きゃべつ とうもろこし きゅうり たまねぎ	216	259	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1	206	
9	金	主	わかめごはん	わかめ	こめ さとう		2.6	3.2	銚田南小 6の3 リクエスト 献立
		主	メンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ さとう あがら	たまねぎ	732	863	
		副	ちゅうかさサラダ		はるさめ こまあがら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ	23.4	26.9	
		副	ワンタンスープ	とりこ	こむぎこ こまあがら	もやし にんじん ながねぎ ほつれんそう しょうが	27.6	28.7	
13	火	他	ぎゅうにゅう クリームだいたく	ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう もちこめ しょうしんにこ あがら		2.7	3.1	
		主	ごはん		こめ				
		主	とりのだつたあげ（幼1園・小中職2園）	とりこ	でんぷん あがら	にんにく しょうが	637	771	
		副	だいにんサラダ	とりこ	あがら さとう みずあめ	だいにん きゃべつ きゅうり たまねぎ	24.1	27.4	
14	水	副	なめこじる	とうろ あがらあげ みそ		なめこ にまつな ながねぎ えのきだけ	24.6	26.9	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6	
		主	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主	ツナのとうにゅうクリームスパゲッティ	とうにゅう ツナ ベーコン	スパゲッティ こむぎこ あがら	たまねぎ ほつれんそう にんじん パセリ	687	817	
15	木	副	チキンサラダ	とりこ	あがら さとう	きゃべつ えだまめ にんじん たまねぎ	25.9	30.9	銚田の日 献立
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1	30.1	
		主	ごはん		こめ		2.2	2.6	
		主	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あがら でんぷん	たまねぎ しょうが	631	793	
16	金	主	はるさめとえだまめのサラダ	ツナ	あがら さとう みずあめ こま	だいにん みずな えだまめ とうもろこし	25.1	30.6	
		副	ほこたのみそしる	あつあげ みそ	さつまいも	はくさい にんじん にまつな	19.2	21.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9	
		主	ごはん（リハヤシライス）		こめ				
19	月	主	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あがら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	666	829	
		副	ひよこまめのサラダ	ツナ ひよこまめ	あがら さとう	ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ	23.5	28.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4	27.5	
		主	ごはん		こめ		2.9	3.4	
20	火	主	ほっけフライ	ほっけ	パンこ こむぎこ あがら		645	780	
		副	ごまあえ	ごま さとう		ほつれんそう はくさい	25.3	28.9	
		副	どさんこじる	とうろ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あがら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	18.3	19.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.1	
21	水	主	ごはん		こめ				
		主	れんこんしゅうまい（幼小中職2園）	ぶたにく とりこ	こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ れんこん しょうが	692	860	
		副	はるさめサラダ	とりこ	はるさめ さとう こまあがら こま	きゃべつ えだまめ にんじん	25.1	29.9	
		副	チャーシューどうろ	あつあげ ぶたにく みそ	にんにゃく さとう でんぷん あがら こまあがら	にんじん はくさい ちんげんさい だけのこ しいたけ	22.2	25.8	
22	木	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.8	
		主	ミルクパン		パン				
		主	チキンナゲット（幼小中職2園）	とりこ	パンこ こむぎこ ラード あがら		784	955	
		副	ブロッコリーサラダ	あがら さとう		ブロッコリー カリフラワー きゃべつ とうもろこし たまねぎ	31.3	36.8	
23	金	副	クリームシチュー（アレルゲンフリー）	とりこ	じゃがいも でんぷん あがら さとう	たまねぎ にんじん ほつれんそう パセリ	38.0	44.0	銚田南小 6の1 リクエスト 献立
		他	ぎゅうにゅう クレープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	あがら さとう こめこ みずあめ		2.6	3.2	
24	土	主	ごはん		こめ				
		主	さばのみそに	さば みそ	さとう		637	773	
		副	ごぼうサラダ	ごぼう	あがら さとう みずあめ こま	ごぼう きゅうり にんじん	24.1	27.0	
		副	けんちんじる	とうろ あがらあげ	さといも にんにゃく あがら	だいにん にんじん にまつな	24.7	26.7	
25	日	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6	
		主	ごはん		こめ				
		主	なつとう	なつとう			665	811	
		副	おひだし			もやし ほつれんそう	30.9	35.5	
26	月	副	ぶたにくとだいにんのにももの	ぶたにく がんもどき	にんにゃく さとう	だいにん にんじん ごぼう れんこん	20.4	22.3	全国学校 給食週間
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.8	
		主	ソフトめん（カレーなんばん）		ソフトめん				
		主	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	あがら こま ラー油	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	662	768	
27	火	副	カレーなんばんじる	ぶたにく だっしゅんにゅう チーズ	こむぎこ あがら さとう はちみつ でんぷん ラード	たまねぎ にんじん ながねぎ トマト パナナ りんご	26.4	30.6	
		他	ぎゅうにゅう きゅうしょくしょうかんゼリー	ぎゅうにゅう	みずあめ さとう		19.4	21.7	
		主	ごはん		こめ		2.8	3.3	
		主	ますのしおやき	ます			623	764	
28	水	副	きゃべつとたくあんあえもの		こま	きゃべつ たくあん	27.4	31.0	
		副	すいとんじる	とりこ とうろ あがらあげ	こむぎこ	だいにん にんじん にまつな ながねぎ	17.7	19.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.8	
		主	バーガーパン（コロッケバーガー）		パン				
29	木	主	コロッケ		じゃがいも パンこ こむぎこ あがら	にんじん グリンピース たまねぎ	737	834	
		副	えだまめサラダ	あがら さとう みずあめ こま		きゃべつ えだまめ にんじん とうもろこし	21.7	24.3	
		副	コンボタージュ	とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	こむぎこ あがら	たまねぎ とうもろこし パセリ	25.3	29.2	
		他	はっこうにゅう	だっしゅんにゅう	さとう	いちご	3.0	3.5	
30	金	主	ごはん		こめ				
		主	あつやきたまご	たまご	さとう あがら		646	787	
		副	しめじあえ	あがらあげ		もやし ほつれんそう しめじ にんじん	29.5	34.0	
		副	すきやきに	ぶたにく とうろ	しらたき さとう あがら	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ	19.6	21.1	
31	土	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.8	
		主	ごはん		こめ				
		主	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりこ	こむぎこ パンこ さとう あがら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ いら しょうが	654	806	
		副	もやしのちゅうかあえ	とりこ	さとう こまあがら こま	もやし きゃべつ にんじん	25.8	30.2	
32	日	副	マーボーどうろ	とうろ ぶたにく みそ	でんぷん あがら こまあがら	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ にんにく しょうが	21.0	23.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.7	

注：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

献立表は銚田市のホームページでもご覧になれます。





©KASHIMA ANTILERS

銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。