

令和8年1月分学校給食予定献立表（B）

鉢田市立鉢田学校給食センター

日	曜	こ ん だ て	体をつくるものになる食べもの	ねつや力のものになる食べもの	体のちょうしことのえる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
8 木	主食	ごはん	ごめ					
	主菜	チキンカレー	とりにく だしぃるんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あらさとう はらみつ でんぶん ラード	たまねぎ にんじん ににく しょうが トマト バナナ りんご	636	797	
	副菜	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり あかつまた	あらさとう みすあめ	きゃべつ どうもろこし きゅうり たまねぎ	21.6	25.9	
	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1	20.6	
9 金	主食	わかめごはん	わかめ	ごめ さとう				
	主菜	メンチカツ	ふたにく	パンこ こむぎこ さとう あらさとう	たまねぎ	732	863	鉢田南小6の3リクエスト対応
	副菜	らううかサラダ		はるさめ こまめあらさとう	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ	23.4	26.9	
	ワンタンスープ	とりにく		こむぎこ こまめあらさとう	もやし にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが	27.6	28.7	
13 火	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう もらごめ じゅうしんに あらさとう		2.7	3.1	
	主食	ごはん		こめ				
	主菜	とりのたつたあげ(幼1個・小中鶏2個)	とりにく	でんぶん あらさとう	ににく しょうが	637	771	
	副菜	だいこんサラダ	とりにく	あらさとう みすあめ	だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ	24.1	27.4	
14 水	副菜	なめこじる	なめこ あらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ スのきだけ	24.6	26.9	
	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6	
	主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
	主菜	ソーフのとうにゅうラーメンスパゲッティ	とうにゅう ソーフ ベーコン	スパゲッティ こむぎこ あらさとう	たまねぎ ほうれんそう にんじん ハセリ	687	817	
15 木	副菜	チキンサラダ	とりにく	あらさとう さとう	きゃべつ えだまめ にんじん たまねぎ	25.9	30.9	
	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1	30.1	
	主食	ごはん		こめ		2.2	2.6	
	主菜	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あらさとう でんぶん	たまねぎ しょうが	631	793	鉢田の日献立
16 金	副菜	みすなどえだまめのサラダ	ソーフ	あらさとう みすあめ ごま	だいこん みずな えだまめ どうもろこし	25.1	30.6	
	他	ほこのたみそしる	あつあげ みそ	さつまいも	ほくさい にんじん こまつな	19.2	21.6	
	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9	
	主菜	ハヤシライス		こめ				
19 月	主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あらさとう でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	666	829	
	副菜	ひよこまめのサラダ		あらさとう	プロッコリー 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	
	主食	ごはん		こめ		2.9	3.4	
20 火	主菜	ほっけフライ	ほっけ	パンこ こむぎこ あらさとう		645	780	
	副菜	こまあえ		こま さとう	ほうれんそう ほくさい	25.3	28.9	
	他	どさんこじる	どさんこじる	じゃがいも あらさとう ごま	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが ににく	18.3	19.7	
	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.1	
21 水	主食	ごはん		こめ				
	主菜	れんこんしゅうまい(幼小中鶏2個)	ぶたにく とりにく	こむぎこ でんぶん さとう	たまねぎ れんこん しょうが	692	860	
	副菜	はるさめサラダ	とりにく	はるさめ さとう ごまめ ごま	きゃべつ えだまめ にんじん	25.1	29.9	
	チャーシュンどうふ	あつあげ ぶたにく みそ		こんにゃく さとう でんぶん あらさとう ごまめ	にんじん ほくさい ちんけんさい だけのに しいだけ	22.2	25.8	
22 木	副菜	ぎゅうにゅう クレープ	ぎゅうにゅう	あらさとう さとう こめこ みすあめ		2.4	2.8	
	主食	ミニクパン		パン				
	主菜	チキンナゲット(幼小中鶏2個)	とりにく	パンこ こむぎこ ラード あらさとう		784	955	鉢田南小6の3リクエスト献立
	副菜	フロッコリーサラダ		あらさとう さとう	フロッコリー 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	クリムムシュー(アレルゲンフリー)	とりにく		じゃがいも でんぶん あらさとう さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ハセリ	38.0	44.0	
	他	ぎゅうにゅう クレープ	ぎゅうにゅう			2.6	3.2	
	主食	ごはん		こめ				
	主菜	さばのみそ	さば みそ	さとう		637	773	
24 木	副菜	ごぼうサラダ		あらさとう さとう	ごぼう きゅうり にんじん	24.1	27.0	
	けんちんじる	とうふ あらあげ		さといも こにゃく あらさとう	だいこん にんじん こまつな	24.7	26.7	
	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6	
	主食	ごはん		こめ				
25 金	主菜	なっこう	なっこう			665	811	
	副菜	おりだし			もやし ほうれんそう	30.9	35.5	
	他	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく がんもどき	こんにゃく さとう	だいこん にんじん ごぼう れんこん	20.4	22.3	
	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.8	
26 月	主食	ソフトめん(カレーなんばん)		ソフトめん				
	主菜	ためめのサラダ	ソーフ まい みそ	あらさとう ごま ラード	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが ににく	662	768	全国学校給食週間
	副菜	カレーなんばんじる	ぶたにく だしぃるんにゅう チーズ	こむぎこ あらさとう さとう はらみつ でんぶん ラード	たまねぎ にんじん ながねぎ トマト バナナ りんご	26.4	30.6	
	他	ぎゅうにゅう キュウリッシュウカンゼリー	ぎゅうにゅう	みすあめ さとう	りんご	19.4	21.7	
27 火	主食	ごはん		こめ		2.8	3.3	
	主菜	ますのしおやき	ます					
	副菜	きゅべつとくあんのあえもの		こま	きゅべつ たくあん	623	764	
	すいとんじる	とりにく とうふ あらあげ		こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	27.4	31.0	
28 水	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7	19.2	
	主食	バーガーパン(コロッケバーガー)		パン		2.3	2.8	
	主菜	コロッケ		じゃがいも パンこ こむぎこ あらさとう	にんじん グリーンピース たまねぎ	737	834	
	副菜	えだまめサラダ		あらさとう さとう みすあめ ごま	きゃべつ えだまめ にんじん とうもろこし	21.7	24.3	
29 木	コーンポタージュ	とうにゅう ぎゅうにゅう ウェコン なまこ		こむぎこ あらさとう	たまねぎ とうもろこし ハセリ	25.3	29.2	
	他	はっこうにゅう	はっこうにゅう	さとう	いちご	3.0	3.5	
	主食	ごはん		こめ				
	主菜	あつやきまとご	たまご	さとう あらさとう		646	787	
30 金	副菜	しめじあえ	あらあげ		もやし ほうれんそう しめじ にんじん	29.5	34.0	
	さきやきに	ぶたにく とうふ		しらたさ さとう あらさとう	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ しいだけ	19.6	21.1	
	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.8	
	主食	ごはん		こめ				
31 土	主菜	ほきょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あらさとう	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	654	806	
	副菜	ちやしのちゅうかあえ	とりにく	さとう ごまめ ごま	もやし きゃべつ にんじん	25.8	30.2	
	マーボードウ	とうふ ぶたにく みそ		でんぶん あらさとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいだけ ににく 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：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・鉢田北小
旭中・鉢田北中・旭幼・鉢田北幼・鉢一附属中に配布しています。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。



献立表は鉢田市の
ホームページでも
ご覧になれます。

鉢田市鹿島アントラーズの
ホームタウンです。