

令和8年1月分学校給食予定献立表（B）

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	主食	ごはん		こめ				
		主菜	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	
		副菜	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	主食	わかめごはん		こめ さとう		2.6	3.2	銚田南小 6の3 リクエスト 献立
		主菜	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	
		副菜	ちゅうかさサラダ		はるさめ ごまあがら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ	23.4	26.9	
		副菜	ワンタンスープ	とりこ	こむぎこ ごまあがら	もやし にんじん ながねぎ ほづれんそう しょうが	27.6	28.7	
13	火	他	ぎゅうにゅう クリームだいふく	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	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	とりのたつたあげ（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	
		副菜	だいにんサラダ	とりこ	あがら さとう みずあめ	だいじん 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	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	
		主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主菜	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 ほづれんそう にんじん パセリ	687	817	
15	木	副菜	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	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.6	
		主食	ごはん		こめ				
16	金	主菜	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	
		副菜	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 ごま	だいじん みずな えだまめ とうもろこし	25.1	30.6	
		他	ほごたのみそしる	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	
19	月	主食	ごはん（リハジライス）		こめ				
		主菜	ハンパシロウ	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	
		副菜	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	
20	火	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	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	
		副菜	はるさめサラダ	とりこ	はるさめ さとう ごまあがら ごま	きゃべつ えだまめ にんじん	25.1	29.9	
21	水	副菜	チャーシューどら	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 ごまあがら	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	銚田南小 6の1 リクエスト 献立
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.8	
		主食	ミルクパン		パン				
		主菜	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	
22	木	副菜	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	
		副菜	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 ほづれんそう パセリ	38.0	44.0	
		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 みずあめ		2.6	3.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さばのみそに	さば みそ	さとう		637	773	
		副菜	ごぼうサラダ	ごぼう	あがら さとう みずあめ ごま	ごぼう きゅうり にんじん	24.1	27.0	
		他	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	だいじん にんじん にまつな	24.7	26.7	
24	火	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	なつとう	なつとう			665	811	
		副菜	おひたし			もやし ほづれんそう	30.9	35.5	
25	水	副菜	ぶたにくとだいにんのにも	ぶたにく がんもどき	にんにゃく さとう	だいじん 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	
		主食	ソフトめん（カレーなんばん）		ソフトめん				
		主菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	あがら ごま 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	
26	木	副菜	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 きゅうしょくしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう	みずあめ さとう		19.4	21.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ますのしおやき	ます			623	764	
		副菜	きゃべつとたくあんあえもの		ごま	きゃべつ たくあん	27.4	31.0	
		他	すいとんじる	とりこ とうろ あがらあげ	こむぎこ	だいじん にんじん にまつな ながねぎ	17.7	19.2	
28	水	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.8	
		主菜	バーガーパン（コロッケバーガー）		パン				
		主菜	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	
		副菜	えだまめサラダ		あがら さとう みずあめ 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	副菜	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		3.0	3.5	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あがら		646	787	
30	金	副菜	しめじあえ	あがらあげ		もやし ほづれんそう しめじ にんじん	29.5	34.0	
		副菜	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	
		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	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	
		副菜	もやしのちゅうかあえ	とりこ	さとう ごまあがら ごま	もやし きゃべつ にんじん	25.8	30.2	
		副菜	マーボー豆腐	とうろ ぶたにく みそ	でんぷん あがら ごまあがら	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：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・銚田北小
旭中・銚田北中・旭幼・銚田北幼・銚一附属中に配布しています。
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。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

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。

献立表は銚田市のホームページでもご覧になれます。



