

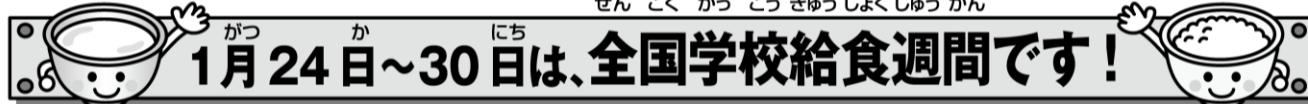
令和8年 1月 中学校

## 予定献立表

鎌ヶ谷市学校給食センター

日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 (金)	お正月献立 ご飯 松風焼き ちくわとこまつのサラダ 芋の子汁 だいたいのババロア	○	鶏肉 味噌 竹輪	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ もやし ごぼう ぶなしめじ 長葱	米 パン粉 さといも こんにゃく ババロア	ごま ドレッシング	760	29.5 19.8 2.4
13 (火)	麦ご飯 すき焼き風煮 かきたま汁	○	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい えのきたけ 長葱 大根	米 大麦 しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま	843	30.3 28.9 2.8
14 (水)	白ごまタンタンうどん たこ焼き さつまいものサラダ いちごクレープ	○	豚肉 竹輪 油揚げ 味噌 たこ	牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ はくさい 長葱 キャベツ とうもろこし	砂糖 うどん 小麦粉 さつまいも クレープ	ごま ラー油 油 ノンエッグマヨネーズ	748	24.1 40.9 3.0
15 (木)	ご飯 さば塩こうじ焼き きんぴらごぼう ゆばのすまし汁	○	さば 豚肉 湯葉	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 えのきたけ	米 砂糖	油 ごま	791	28.8 26.9 2.1
16 (金)	ご飯 メンチカツ 大豆の磯煮 白菜としめじのみそ汁	○	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ぶなしめじ 長葱	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油	864	31.6 27.8 3.3
19 (月)	カルシウムパン チキンのハーブ焼き プロッコリーのサラダ コロコロ野菜のスープ ヨーグルトレーズン	○	鶏肉 ツナフレーク 豚肉	牛乳	プロッコリー にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ レーズン	パン じゃがいも 砂糖	ドレッシング	799	36.9 29.5 3.6
20 (火)	ご飯 あじフライ 切干大根の炒め煮 なめこのみそ汁 いよかんゼリー	○	あじ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ なめこ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油	872	32.4 26.3 3.0
21 (水)	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	○	豚肉 レバー	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	油 ごま	908	25.4 25.2 3.9
22 (木)	ご飯 かれい塩竜田 豚肉と人参のしぐれ煮 さといものみそ汁 りんご	○	カレイ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう えのきたけ ぶなしめじ 長葱 りんご	米 でん粉 砂糖 こんにゃく さといも	油	820	32.8 25.3 2.1
23 (金)	ご飯 焼壳 春雨のピリ辛炒め チングン菜の中華スープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チングンサイ	たけのこ 干し椎茸 もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油	808	26.3 26.7 2.9

ぜん こく がつ かう きゅうしょくしゅうかん



26 (月)	鎌産鎌消献立:にんじん(軽井沢地区 荒木さん)	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう 干し椎茸 長葱	米 砂糖 すいとん	ごま			34.6
26 (月)	ご飯 鮭の塩焼き にんじんのごま和え みそすいとん	○ さけ 鶏肉 油揚げ 味噌					807		21.9 3.2
27 (火)	鎌産鎌消献立:はくさい(佐津間地区 石井さん)	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし とうもろこし はくさい たまねぎ 干し椎茸	米 小麦粉 パン粉 クイッティオ ゼリー	油 ごま ドレッシング ごま油	815		24.2 23.3 2.5
28 (水)	鎌産鎌消献立:かぶ(初富地区 濱田さん)	牛乳 チーズ	えだまめ にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ かぶ ぶなしめじ みかん	パン 砂糖	油 バター	819		32.3 34.3 3.8
29 (木)	鎌産鎌消献立:長ねぎ(佐津間地区 石井さん)	牛乳 ししゃも	にんじん えだまめ あおのり	たまねぎ なす 大根 長葱	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 さといも	油 ごま油	870		33.8 30.7 2.9
30 (金)	鎌産鎌消献立:大根(初富地区 原さん)	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	大根 たまねぎ ぶなしめじ 長葱	米 砂糖 こんにゃく でん粉 ゼリー	油	837		33.8 22.9 3.8
※材料の入荷の都合により、献立に変更があるので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ✿1月分給食費の口座振替は、2月2日(月)です。				給食回数 15回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
				平均栄養量	824	30.4	27.4	3.0	
				基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5	