

令和8年



# 1月 予定献立表



成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						栄養価		
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 - (kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	食塩相当量(g)	
鏡開き献立			松風焼き 干草あえ 白玉雑煮 黒豆		さけ とり肉 卵 みそ 油あげ なた 黒豆		牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ もやし だいこん しいたけ	米 麦 パン粉 さとう 白玉もち	ごま 油 ごま油	906 36.6 23.1 3.3	
8	木	○	鮭わかめ ごはん									843 29.3 31.0 2.5	
9	金	○	きなこ 揚げパン	寒天サラダ（ドレッシング） 米粉のコーンスープ いよかん	きな粉 パーコン とり肉	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 赤パプリカ ブロッコリー パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン いよかん	パン さとう 米粉	油 ドレッシング		803 26.3 20.0 2.9	
13	火	○	茶めし	もちいなり 三色ごまあえ おでん いもけんぴパリッシュ	さつまあげ がんもどき はんぺん ちくわ うずら卵 油あげ	牛乳 こんぶ 小魚	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	米 もち さとう 里いも さつまいも	ごま		845 32.2 18.4 3.0	
14	水	○	中華麺	カレー肉まん風蒸しパン フルーツのヨーグルトあえ とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なた	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ もも パイナップル バナナ もやし コーン さくらげ	中華めん 小麦粉 さとう でん粉 ゼリー	ごま油 油			
★献立のテーマ★ 健康料理					遠山小6年						おすすめポイントと無機質がしっかりとれるところ。		
15	木	○	ごはん	とり肉のレモンじょうゆ 大豆の磯煮 とうふとわかめのみそ汁	とり肉 さつま揚げ 大豆 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	パセリ にんじん	えだ豆 ねぎ えのきだけ	米 でん粉 さとう	油 ごま油		834 35.3 22.5 2.6	
16	金	○	かぶの葉 ごはん	かぶの和風みそグラタン ブロッコリーとわかめのサラダ お花のすまし汁 ーロクレーブヨーグルトゼリー	ぶた肉 豆乳 みそ ハム かつお節 かまぼこ	牛乳 チーズ のり わかめ	かぶの葉 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム かぶ えのきだけ	米 麦 マカロニ 小麦粉 さとう ふ ゼリー	ごま ごま油 油 バター		865 31.8 26.6 2.9	
19	月	○	クワ ジュシー	厚揚げチャンプルー もずくスープ 手作りちんすこう	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ かつおぶし とり肉	牛乳 こんぶ もずく スキムミルク	にんじん こねぎ なら	しいたけ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 黒さとう	ごま油 ごま 油		844 35.6 25.7 2.5	
20	火	○	ごはん	いかのヤンニョムソースかけ きゅうりともやしのナムル 肉団子と白菜のスープ みかん	いか みそ とり肉 ぶた肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ みかん	米 でん粉 小麦粉 さとう はるさめ	油 ごま ごま油		812 30.1 17.9 3.1	
★献立のテーマ★ ビタミンたっぷり和風料理					遠山小6年						おすすめポイントとビタミンや炭水化物、たんぱく質を取れるようにしました。		
21	水	○	ミックス 混ぜごはん	ししゃもの南蛮漬け 磯辺あえ じゃがいものみそ汁 カルシウムヨーグルト	とり肉 ししゃも とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし えのきだけ 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でん粉	油		831 29.8 23.8 3.0	
★献立のテーマ★ イタリア風給食					遠山小6年						おすすめポイントと栄養のバランスが整っているようにしました。		
22	木	○	食パン 〔りんごジャム〕	タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ ウエハース	とり肉 ハム ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい	パン マカロニ さとう じゃがいも ジャム ウエハース	マヨネーズ		807 39.6 25.6 3.1	
23	金	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ 和風サラダ 肉じゃが ミニトマト	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん ミニトマト	しいたけ えのきだけ 玉ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油		835 30.7 19.8 1.6	
全国学校給食週間 ～昔の給食①～					学校給食はお弁当を持ってくるのでできない児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。								
26	月	○	セルフおにぎり 〔のり ごま塩〕	鮭の塩焼き キャベツのたくあんあえ すいとん汁	さけ かつお節 とり肉 なた	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ たくあん だいこん ねぎ しいたけ	米 すいとん	ごま		817 36.9 19.6 3.4	
全国学校給食週間 ～昔の給食②～					ソフト麺は1960年代に、当時パンのみだった給食の主食を増やそうと、学校給食用に開発された日本特有の麺です。								
27	火	○	ソフト麺	こんにゃくサラダ ミートソース 米粉のパンブキンケーキ	牛肉 ぶた肉 大豆 卵	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	ソフトめん 小麦粉 米粉 さとう	ドレッシング 油		910 30.8 24.7 2.7	
全国学校給食週間 ～みんなだいすきカレーライス～					1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。								
28	水	○	発芽米 ごはん	うなりくん厚焼きたまご コールスローサラダ ポークカレー	卵 ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース	米 げん米 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 油		890 31.7 25.6 3.1	
全国学校給食週間 ～千産千消献立～					成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。								
29	木	○	菜の花 ごはん	いわしのかば焼き風 のりマヨサラダ ふるさと汁	卵 いわし かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	菜の花 ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ れんこん だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 さとう	油 マヨネーズ ごま ごま油		803 31.7 25.7 2.5	
全国学校給食週間 ～調理員さんのおすすめ献立～					調理員さんがみんなに食べてもらいたいおすすめ献立です♪								
30	金	○	パセリライス	さつまいもチップス ハニーサラダ えびクリームシチュー	えび パーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 さつまいも はちみつ 米粉	バター 油		848 23.4 27.9 2.2	
全国学校給食週間 1/24～1/30					★6年生の献立★ 今月は、遠山小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。 （栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります）					学校給食摂取基準（基準） 熱量： 830kcal たんぱく質： 34.3g(範囲27.0～41.5g) 脂質： 23.1g(範囲18.4～27.7g) 食塩相当量： 2.5g以下			月平均 843 32.0 23.6 2.8