

令和8年 1月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よ う び	こ ん だ て め い	おもなしそくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス フ ー ン	
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しけつ (g)	しょくえん (g)		
8 木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき おひたし おそうに だいたいのババロア	こめ もち ババロア	ぎゅうにゅう あかうお とりにく かつおぶし みそ	にんじん だいこん もやし ほうれんそう えのきだけ しいだけ だいこんば	幼 小 中	501 615 777	23.4 27.9 33.4	12.3 13.1 14.1	1.4 1.7 2.1	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき えだまめサラダ なのはなのたまごスープ	館山中 おひたし なまごスープ	こめ こむぎこ あぶら ドレッシング かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご わかめ	えだまめ カリフラワー なばな レタス とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ	幼 小 中	537 687 838	16.3 19.5 22.9	23.6 29.0 32.4	1.4 1.7 2.1
13 火	ごはん ぎゅうにゅう さばカレー やき なまあげのちゅうかに なっとう	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば なまあげ ぶたにく なっとう	にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ しいだけ こまつな	幼 小 中	586 710 884	27.9 32.3 38.0	26.7 30.6 35.7	1.2 1.4 1.8	
14 水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ワインナーケチャップかけ ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	パン ルウ ドレッシング あぶら バター さとう さつまいも なまクリーム	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく	ブロッコリー シメジ にんじん たまねぎ とうもろこし	幼 小 中	610 705 907	23.6 26.7 33.3	28.1 31.2 39.1	2.7 3.3 4.3	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき れんこんのきんぴら みそしる ヨーグルト	館山中 しおやき ヨーグルト	こめ さとう あぶら こまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ わかめ あぶらあけ ヨーグルト	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ	幼 小 中	513 627 788	25.6 30.8 37.2	14.6 16.1 18.6	2.0 2.5 3.1
16 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき すのもの ほうとう りんご	館山中 てりやき りんご	こめ ほうとう かたくりこ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあけ とりにく ぶたにく みそ ちりめんじゃこ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな りんご	幼 小 中	539 639 828	24.0 26.8 33.8	19.0 19.9 24.2	1.9 2.3 3.0
19 月	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク(コーヒー) さんまのみりんぼし つぼづけ さといもとやさいのそぼろに	こめ さとう かたくりこ あぶら さといも ミルメーク	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん だけのこ しいだけ つぼづけ こんにゃく えだまめ	幼 小 中	539 638 818	21.9 24.6 30.7	19.2 20.3 24.4	2.0 2.2 2.8	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2・2) ナマル マーボーどうふ	こめ ごまあぶら ドレッシング さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな にんじん にら たまねぎ だけのこ もやし ににく しょうが	幼 小 中	495 651 812	20.0 25.4 30.2	18.0 22.1 25.3	1.6 2.2 2.6	
21 水	わかめごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト コーンクリームコロッケ(とうにゅう) きゅうりうとツナのサラダ にらとたまごのとろとろスープ	館山中 コロッケ きゅうりうとツナのサラダ	こめ パンこ あぶら ドレッシング こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト まぐろ なると わかめ たまご とうふ とりにく	にんじん キャベツ きゅうりう たまねぎ にら とうもろこし	幼 小 中	534 635 838	20.8 24.0 29.7	17.8 19.6 23.6	1.5 1.7 2.1
22 木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ とんじる なばなとブロッコリーのソティー りんご	館山中 ソース りんご	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー みそ	たまねぎ マッシュルーム えのきだけ なばな ブロッコリー もやし ねぎ にんじん れんこん だいこん とうもろこし りんご	幼 小 中	567 670 864	24.2 27.1 34.0	21.0 22.2 26.7	2.4 2.8 3.6
23 金	たんばささやまくろまめパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ ほうれんそうソティー かんべレタスのミネストローネ きゅうしょく	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン チーズ くろまめ	ほうれんそう キャベツ トマト エリンギ にんじん ににく レタス たまねぎ セロリ バセリ	幼 小 中	546 636 834	20.4 23.2 29.3	22.7 25.2 32.2	2.1 2.5 3.4	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう うましおねぎまんじゅう(1・2・2) こまつなごまあえ のっpeiじる	こめ こむぎこ さとう あぶら こま さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ だいこん しいだけ	幼 小 中	455 594 742	19.2 24.6 29.1	14.1 16.6 18.6	1.6 2.1 2.5	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのムニエル ポテトサラダ なばなのとんじる	館山中 ムニエル とんじる	こめ こむぎこ さといも さとう かたくりこ あぶら じゃがいも バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん とうもろこし ねぎ なばな キュウリ こんにゃく だいこん バセリ レモン	幼 小 中	543 646 815	24.8 27.6 33.8	21.9 23.5 26.2	1.9 2.1 2.6
28 水	うすまきパン ぎゅうにゅう にくだんご(1・2・2) たてやまきくらげのいためもの ポトフ アセロラミルクゼリー	パン あぶら こまあぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きくらげ にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう たまねぎ だいこん バセリ	幼 小 中	507 628 758	19.7 24.6 29.6	18.1 22.3 25.4	2.1 2.8 3.4	
29 木	ごはん ぎゅうにゅう パリッシュ とりのからあげ ごまこんぶつくだに かんべレタスとたまごのみそしる	館山中 からあげ かんべレタス	こめ こま かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ とりにく たまご こんぶ ござかな	しょうが ににく レタス にんじん もやし たまねぎ えのきだけ	幼 小 中	517 638 807	22.9 26.6 31.7	17.8 20.2 23.3	2.4 2.9 3.7
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー れんこんサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ ルウ ドレッシング あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ れんこん キュウリ しょうが ににく とうもろこし ふくじんづけ りんご	幼 小 中	538 667 896	18.0 21.9 27.2	19.2 22.2 26.8	2.2 2.7 3.5	

1月分の給食費の振替日は2月2日（月）です。

* 都合により、献立を変更することがあります。	学校給食 摂取基準	幼 490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
		小 650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
		中 830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満

