



1月分献立表

(給食回数15回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
9	金	にしよくごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 こまつなのスープ だいたいのでのパパア	ぶたにく だいず たまご	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	634	24.2
13	火	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく かまぼこ ベーコン	牛乳	トマト にんじん にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん パンこ さとう こむぎこ マカロニ	ラード バター ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	681	23.5
14	水	郷土料理～北海道～ みそバターコーンラーメン 牛乳 ぼうぎょうぎ フルーツゼリーあえ	ぶたにく だいず みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん いら いら	もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが ナタデココ もも バインアップル リんご	ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ でんぷん さとう ゼリー さとう	バター あぶら ごまあぶら ラード あぶら	618	22.9
15	木	ココアあげパン 牛乳 ブロッコリーとかまぼこのサラダ おそずに	かまぼこ たまご とりにく かつおぶし	脱脂粉乳 牛乳	ブロッコリー	とうもろこし だいこん ししいたけ	コッペパン ココア さとう	あぶら ごまドレッシング	623	23.6
16	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳 チキンナゲット(小2こ 中職3個) だいこんサラダ	だいず レバー とりにく	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが リんご にんにく	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ラード あぶら ドレッシング	704	21.1
19	月	カミカミさんで ごはん にゅうせいりんりょう すきやきコロッケ にんじんしりしり ごまキムチじる	にゅうせいりんりょう ぎゅうにく ぜらチン たまご まぐろ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ		よく味わって食べよう にんじん	たまねぎ ねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ はくさい たまねぎ リんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ さとう でんぷん さとも さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	647	16.7
20	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ(小2こ 中職3個) マーボー豆腐 あんにんどうふ	えび えそ ぜらチン たまご とうふ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ ししいたけ にんにく しょうが もも バインアップル レモン	ごはん こむぎこ でんぷん さとう さとう でんぷん こむぎこ ゼリー さとう	ラード ごまあぶら	707	25.2
21	水	けんちんうどん 牛乳 ちやわんむし だいがくいも	とうふ みそ たまご	牛乳	にんじん	ごぼう ながねぎ こんにゃく だいこん ししいたけ えだまめ ししいたけ	ソフトめん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	612	18.3
22	木	しょくパン チョコレートクリーム 牛乳 カジキのレモンふうみカツ スバゲッティナポリタン キャベツのうましおスープ	クロカジキ たまご ウインナー かまぼこ	牛乳	トマト	レモン たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ながねぎ しょうが	しょくパン チョコレートクリーム パンこ こむぎこ でんぷん スバゲッティ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	658	22.9
23	金	むぎごはん あじのり 牛乳 さばのぶんかほしやき おでん かきたまじる	のり 牛乳 さば ウインナー あつあげ さつまあげ たまご		みつば	だいこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう でんぷん		655	28.6
26	月	地産地消 八千代の日こんで むぎごはん 牛乳 八葉丸たまごやき れんこんサラダ すきやきに	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし ながねぎ たまねぎ しらたき はくさい えのきたけ しょうが	むぎごはん さとう でんぷん さとう さとう	あぶら ごまドレッシング あぶら	646	22.5
27	火	学校給食週間記念日こんで ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき たくあんあえ とんじる カスタードプリン	さけ みそ ぶたにく とうふ みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さとう じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら あぶら	673	28.8
28	水	川西小6年 川村悠輝さん きほうこんで カレーうどん コーヒー牛乳 はるまき こまつなのソテー ミニアセロラゼリー(小1こ 中職2個)	ぶたにく レバー ウインナー	脱脂粉乳 コーヒー牛乳	にんじん にんじん こまつな	もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし アセロラ	ソフトめん でんぷん こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こむぎこ ゼリー さとう	あぶら あぶら ラード あぶら	736	22.7
29	木	コッペパン いちごジャム&マーガリン 牛乳 しろみざかなのこうそうパンこやき トマトシチュー いよかん	ホキ だいず ぶたにく	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	あかピーマン にんじん トマト パセリ にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく いよかん	コッペパン いちごジャム パンこ さとう じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	602	26.0
30	金	わかめごはん 牛乳 とりのからあげ こんにゃくサラダ ほうれんそうのみそしる	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳		しょうが にんにく こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ ドレッシング(塩だれ) ふ	あぶら	648	20.4
									805	31.8

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
 使用食材のすべては記載しておりません。
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
 ※魚料理については「青」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(はくさい きゅうり じゃがいも ながねぎ みつば こまつな にんじん だいこん チンゲンサイ)」を使用します。
 近隣の市町村からは「さつまいも ごぼう しめじ れんこん その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和7年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆