

1月予定献立表(中学校)

令和8年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日		献立名		主な材料と働き							栄養価		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
					主食	牛乳	おかず	魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこ	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)
7	水	ごはん	○	炒り卵 野菜入り東の匠SPF豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		901	33.4	2.5	
8	木	ごはん	○	東の匠SPF豚肉の生姜焼き 磯の香りと和え すまし汁 クリームもち	豚肉 かつおぶし なると 豆腐	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ながねぎ	米 もち 砂糖 片栗粉		874	30.8	3.3	
9	金	きな粉揚げパン	○	スコッチエッグ カレーポタージュ みかん	きなこと 卵 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ みかん	パン 砂糖 マカロニ	油	914	35.1	3.1	
13	火	ごはん	○	春巻き 豚キムチ ストロベリーカスタードタルト わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	はくさい ながねぎ たまねぎ もやし にんにく	米 砂糖 小麦粉 タルト	油 ごま ごま油	908	27.7	3.0	
14	水	ごはん	○	東の匠SPF豚肉の西京みそ焼き 黒いごま和え かきたま汁 ブルーベリークレープ	豚肉 みそ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	ながねぎ もやし しいたけ	米 砂糖 片栗粉 クレープ	ごま	808	37.6	2.7	
15	木	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶと東の匠SPF豚肉の甘辛炒め みそ汁	いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	かぶの葉 にんじん こまつな	かぶ だいこん	米 砂糖	油 ごま油	831	34.5	2.9	
16	金	シュガートースト	○	若鶏ごま照り焼き グリーンサラダ(青じそドレッシング) ミネストローネスープ	鶏肉 枝豆 ベーコン	牛乳	トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン ごま ドレッシング オリーブオイル	885	29.5	3.5	
19	月	ごはん	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ 塩こうじのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	826	26.6	2.5	
20	火	ごはん	○	厚焼き卵 東の匠SPF豚肉のカレー ヨーグルト和え	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りん にんにく しょうが バイン もも みかん	米 じゃがいも	カレールー 油	963	39.4	3.0	
21	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鮭の塩焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	鮭 高野豆腐 大豆 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	米 砂糖 こんにやく さつまいも	油	814	36.1	3.0	
22	木	ごはん	■ ジョア	鶏肉からげ(2こ) キャベツのピリ辛みそ炒め 白玉汁	鶏肉 豚肉 みそ なると	ジョア わかめ	にんじん ピーマン	しょうが ながねぎ キャベツ にんにく	米 もち 片栗粉 こんにやく	油	818	32.8	3.3	
23	金	丸パン	○	白身魚フライ(タルタルソース) スパゲッティナポリタン コーンポタージュ スライスチーズ	白身魚(たら) 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲッティ	タルタルソース 油	974	35.4	4.1	
26	月	ごはん	○	チーズかまぼこ 志澤豚の角煮 ワンタンスープ	かまぼこ 豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しょうが もやし	米 小麦粉 砂糖	ごま油	997	41.8	3.7	
27	火	ごはん	○	ほうれん草グラタン 志澤豚のブラウンシチュー ポイル野菜(イタリアンドレッシング)	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 マカロニ	ハヤシルウ ドレッシング	898	37.3	2.5	
28	水	ごはん ＜香取地区統一献立＞	○	志澤豚のトンテキ ヨーグルト れんこんとひじきのサラダ 香取の恵みまんてん汁	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん かぶの葉	にんにく コーン かぶ きゅうり キャベツ れんこん ながねぎ	米 砂糖 小麦粉 さつまいも	ドレッシング	921	32.6	2.7	
29	木	ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) ささみ肉入り海藻サラダ みそラーメンスープ マーラーカオ	鶏ささみ肉 豚肉 みそ	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり もやし にんにく たまねぎ	中華めん 小麦粉 マーラーカオ	ドレッシング 油	810	31.5	4.1	
30	金	テーブルロール	○	志澤豚の手作りトンカツ(ソース) ABCたまごスープ 東庄のフルティカトマト	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ	パン 小麦粉 マカロニ	油	917	35.8	2.6	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	887	33.9	3.0
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	830	35.3	2.5

千葉県養豚推進協議会様より

「東の匠SPF豚」をいただきました。

東庄町にある12の農場で育てられた「東の匠SPF豚」です。飼育環境、母豚、えさを厳しく管理して、特定の悪い病原体を持っていない安心安全で質の良い豚肉です。こうした取り組みが評価され、農林水産大臣賞を受賞しています。

7日～20日の給食で使います。感謝の気持ちをこめて食べましょう。

有限会社ブライトピック千葉様より千葉県産豚肉

「志澤豚ー米仕上げー」をいただきました。

東庄町、香取市、旭市、銚子市に農場があり、その地域のお米を食べて育った豚肉です。飼料米を食べた豚の堆肥を、飼料米を作る肥料として使う循環型農業を行っています。

26日～30日の給食で使います。感謝の気持ちをこめて食べましょう。