



2026年 1月

予定献立表



船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
8 (木)		七草ご飯 ぶりの照焼き 筑前煮 もやしとわかめのみそ汁 花みかん 春の七草・おせち献立	806	36.5	30.9	2.4	今日から給食開始です。残さず食べましょう！	抹茶あずき蒸しパン 七草うどん あじフライ 白菜のごま和え いよかん 春の七草・おせち献立	759	34.4	29.5	2.6	今日から給食開始です。残さず食べましょう！
9 (金)		雑穀ごはん 松風焼き キャベツのおひたし 白玉雑煮 栗きんとん おせち料理献立	853	35.1	19	2	おせち料理には料理毎に意味が込められています。	テーブルロール 豆腐の真砂揚げ いかと茎わかめのサラダ 豆と野菜のスープ りんごきんとん おせち料理献立	812	34	33.3	2.6	おせち料理には料理毎に意味が込められています。
13 (火)		白飯 麻婆豆腐 チャーシューナムル チンゲン菜のスープ 花みかん	785	36.1	28.2	2.5	旬の食材 みかん	ブランコッペパン いちごジャム ツナとポテトのオムレツ コーンとわかめのサラダ 米粉マカロニのスープ フルーツナタデココ	809	33.4	28.9	2.6	米粉で作られたマカロニはもちもちした食感が特徴です。
14 (水)		鶏ごぼうごはん めひかりの香味揚げ 白菜と小松菜の和え物 豚汁 いよかん	801	38.9	24.8	2.5	旬の食材 ごぼう	ハニーきな粉トースト キャベツと卵のごまマヨサラダ ポークビーンズ グレープフルーツ	789	36.3	33.5	2.1	旬の食材 キャベツ
15 (木)		白飯 レバーと野菜の揚げ煮 納豆和え 白菜と生揚げの味噌汁 あずき白玉	835	36.3	23	2.2	旬の食材 白菜	ソース焼きそば ツナマヨサラダ トック入り卵スープ さつまいもプリン	784	38.2	30.5	2.5	さつまいもプリンは給食室で手作りしています。
16 (金)		麦ごはん 生揚げと豚肉のピリ辛炒め 野菜のツナ和え 八宝みそ汁 りんご	818	36.4	28.4	2.3	旬の食材 りんご	パンプキンパン 船橋産ぼらのパン粉焼きトマトソース ほうれん草のサラダ かぶのミルクスープ キャンディポテト	824	33.8	33.8	2.6	船橋の旬の食材を食べて知る日 ほうれん草
19 (月)		親子丼 ごま和え なめこ汁 大学いも 3年生給食なし	842	32.6	28.5	2.5	旬の食材 ねぎ (親子丼)	照り焼きチキンバーガー フライド2種ポテト(里芋・じゃが芋) ごまドレッシングサラダ 具たくさんトマトスープ オレンジ 3年生給食なし	787	39.8	32.2	2.2	旬の食材 オレンジ
20 (火)		ごまごはん ふくさ卵 ひじきの五目煮 芋煮汁 花みかん	796	33.1	28.3	2.4	旬の食材 みかん	ミルクロール レバーのごまだれ揚げ マセドニアポテトサラダ 豆腐と白菜のスープ パナナ	783	34.9	30.8	2.7	旬の食材 白菜
21 (水)		雑穀ごはん 鰯の梅しそソースがけ 切干大根の煮物 キムチ鍋風味噌汁 フルーツ杏仁	822	32.2	27.2	2.3	旬の食材 ねぎ (キムチ鍋風味噌汁)	ツナピザサンド 豆腐サラダ ポタージュスープ さつま芋とりんごの甘煮	819	28.1	31.2	2.1	旬の食材 りんご
22 (木)		しらすわかめごはん れんこん入り豆腐つくね 五目きんぴら けんちん汁 パインアップル	806	34.6	26.9	2.4	旬の食材 れんこん	無塩ナン まめまめキーマカレー ポテトのフライドサラダ アロエヨーグルト 1月22日はカレーの日！	803	41.5	32.7	1.8	今日のナンは、塩を使わずに作った無塩のナンです。
23 (金)		ツナピラフ 海藻サラダ 鶏肉ときのこのクリーム煮 さつまいもと大豆のカリト	847	35.6	28.7	2.5	旬の食材 大豆	パイナップルロール タンドリーチキン 味噌ドレッシングサラダ 野菜とレンズ豆のスープ キウイフルーツ	807	36.9	31.2	2.8	旬の食材 小松菜 (スープ)
26 (月)		セルフおにぎり 鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら 切り干しときゅうりのピリ辛漬け さつま汁 りんご 全国学校給食週間献立:給食の始まりの献立	824	36	23	2.4	1月26日～30日は全国学校給食週間です。	きなこ揚げパン 鶏肉と大豆のシチュー ベジタブルサラダ オレンジ 全国学校給食週間:昭和からの人気献立	874	34.2	32.3	2.5	1月26日～30日は全国学校給食週間です。
27 (火)		タコライス マーミナウサチ もずくスープ サーターアンダギー 全国学校給食週間:沖縄県の郷土料理	863	37.2	20.8	2	1月26日～30日は全国学校給食週間です。	ソフト麺ミートソース ししゃものごま焼き チキンサラダ 花みかん 全国学校給食週間:昭和からの人気献立	831	41.4	30	2.1	1月26日～30日は全国学校給食週間です。
28 (水)		さつまいもごはん さんが焼き 磯香和え 豚汁 いよかん 全国学校給食週間:千葉県の郷土料理	801	33	23.9	2.5	1月26日～30日は全国学校給食週間です。	千葉県産さつまいもパン すずきのかわり揚げ ツナと茎わかめのサラダ 小松菜の洋風スープ ゼリーポンチ(梨ゼリー入り) 全国学校給食週間:千葉県の食材を使用した献立	772	34.7	31	2.2	1月26日～30日は全国学校給食週間です。
29 (木)		冬野菜カレーライス 大豆サラダ フルーツヨーグルト 全国学校給食週間:昭和の学校給食献立	833	34.1	29.3	1.8	1月26日～30日は全国学校給食週間です。	テーブルロール アップルハニー 鯨肉と芋のオーロラソース 千草あえ 野菜と豆腐のスープ りんご 全国学校給食週間:昭和の人気献立	799	37.1	30.6	2.5	1月26日～30日は全国学校給食週間です。
30 (金)		白飯 ミルメーク 海苔の佃煮 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ おかか和え 石狩鍋 花みかん 全国学校給食週間:現代の学校給食献立	843	35.2	27.2	2.5	1月26日～30日は全国学校給食週間です。	チーズチリドック ミルメーク 青のりポテト ブロッコリーとえだまめのサラダ 白いんげん豆のポタージュスープ パナナ 全国学校給食週間:現代の学校給食献立	860	35.7	28.6	2.5	1月26日～30日は全国学校給食週間です。

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*1月分の予約システム登録期間は、10月23日(木)～11月4日(火)になります。

*1月分の給食費引き落とし日は12月1日(月)です。