

2026年



1月 献立表

佐倉市立志津中学校

日付	牛乳	献立名	主な材料						エネルギー(kcal)	脂質(g) 食塩相当量(g)		
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品				
8木		ハヤシライス ブロッコリー・サラダ だいだいのババロア	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく きゅうり	米 砂糖	油	782 25.6	22.5 3.15		
9金		ご飯 鰯の西京焼き 磯和え 鶏団子汁 オレンジゼリー	さわら 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	長ネギ 生姜 えのき 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油	767 35.9	22.8 2.67		
13火 ミルーム		フレンチトースト マカロニとツナのサラダ ポトフ	豚肉 卵 ツナ ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ 砂糖 じゃが芋	油 バター	801 27.1	25.8 2.61		
14水		ご飯 松風焼き 人参サラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	長ネギ 生姜 セロリ きゅうり 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	761 36.8	22.2 2.87		
15木		チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ 海藻	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり コーン パイン みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	834 24.2	21.5 2.31		
16金			給食はありません									
19月		スパゲティミートソース 小松菜サラダ みかんタルト	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム みかん きゅうり	セロリ 砂糖 タルトカップ	油 バター	897 33	42.6 2.13		
20火		ネギ塩豚丼 すいとん汁 お麩ラスク	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ネギ にんにく	米 麦 砂糖 麩 澱粉 小麦粉	油	775 31.3	21.3 2.47		
21水		ご飯 レバーコロッケのケチャップ 和え わかめスープ ソーダゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜 トマト クリーパー	玉ねぎ レンコン えのき 長ネギ	米 砂糖 澱粉	油	844 28.3	25.4 2.44		
22木		ご飯 白身魚のカレーマヨ焼き 納豆和え なめこ汁 ハチミツレモンゼリー	タラ 味噌 納豆 かつおぶし	牛乳 納豆	人参 ほうれん草 パセリ 小松菜	玉ねぎ 長ネギ 大根 コーン	米 砂糖	マヨネーズ	766 32.8	18.5 2.24		
23金		ご飯 花ショーマイ ナムル 生揚げと大根の中華煮	豚肉 鶏肉 生揚げ 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	長ネギ 生姜 コーン もやし 大根 にんにく	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	819 34.9	29.7 2.70		
26月		ココア揚げパン 豚肉とブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	にんにく コーン	パン 砂糖 米粉	油 バター	803 25.2	30.2 3.48		
27火		ご飯 鶏の米粉から揚げ シャキッと和え 佐倉の味噌汁	鶏肉 豚肉 ツナ 味噌 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 長ネギ 生姜 にんにく ごぼう 大根 レンコン	米粉 砂糖 さつま芋	油	864 37.6	30.3 2.25		
28水		さつま芋ご飯 たらのパン粉焼き おひたし けんちん汁 お花みかん	タラ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 パセリ	大根 ごぼう 長ネギ みかん	米 さとう さつま芋 里芋	油 ごま	775 31.7	22.1 3.89		
29木		回鍋肉丼 もやしサラダ トックスープ ヨーグルト	豚肉 ハム 豆板醤	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン にら	長ネギ しめじ たけのこ 生姜 にんにく もやし 大根	米 トック 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	780 32.8	18.7 3.13		
30金		ミックスピラフ ポークピカタ オニオンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン チングンサイ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター	797 32.8	30.2 3.06		

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※今月から3年生のリクエストメニューが登場します。楽しみにしてください。

佐倉市統一献立 ~育て元気なさくらっ子~

24日～30日の全国学校給食週間に、佐倉市内全校で統一献立を実施します。この日の給食は、「地産地消」をテーマに、佐倉市産の旬の食材をふんだんに使ったメニューです。

市内の小中学生が同じメニューを食べることをきっかけに、学校給食や佐倉市産の食材について興味関心をもつとともに、佐倉の良さに気付き、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

1月27日(火)に統一献立を行います。
楽しみにしてください。



有機米を食べよう！

「有機米月間」！

1月は、佐倉市の小中学校全校で「有機米月間」として佐倉市産の有機米を味わいます。

佐倉市では有機農業を推進していく、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。手間がかかりますが、今年も給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。よく味わっていただきましょう。



食事摂取基準値

当月平均値

エネルギー	830Kcal	804
たんぱく質	27.0~41.5 g	31.3
脂質	18.4~27.6 g	25.5
食塩相当量	2.5g未満	2.76