令和7年　1月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて（しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート 牛乳）	主な食品 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	旬の食材（1月） だいこん・れんこん 長ねぎ
8	水	ごはん					米		エネルギー 787 kcal
		冬野菜のカレー	鶏肉 豚肉 白花豆	粉チーズ	人参	れんこん 大根 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さといも	なたね油 バター	たんぱく質 30.6 g
		いかのコロコロサラダ	いか				澱粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま オリーブ油	脂質 23.7 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g
									家庭で補う たまご
9	木	ごはん					米		エネルギー 769 kcal
		鮭入りれんこん団子揚げ	鮭		人参	枝豆 れんこん	ながいも 小麦粉 澱粉	なたね油	たんぱく質 34.1 g
		納豆磯和え	納豆	焼きのり	人参 ほうれん草	もやし 長ねぎ			脂質 22.7 g
		大根と豚肉のうま煮	豚肉 うずら卵		人参 いんげん	生姜 大根 玉ねぎ	はちみつ	なたね油	食塩相当量 1.8 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの
10	金	麦ごはん					米 麦		エネルギー 832 kcal
		小松菜と豚肉のあんかけどんの具	豚肉 うずら卵		人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 しめじ きくらげ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 31.6 g
		かまぼことわかめのサラダ	かまぼこ	わかめ	人参	きゅうり コーン	砂糖	なたね油	脂質 23.2 g
		栗入り白玉ぜんざい	あずき				白玉 砂糖	栗	食塩相当量 2.2 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品
14	火	コッペパン（チョコレート）					コッペパン チョコレート		エネルギー 744 kcal
		千葉の恵みのポークシチュー	豚肉 大豆	生クリーム	かぶの葉 人参 トマト	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	砂糖 小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質 29.4 g
		さつまいもと枝豆のサラダ			人参	枝豆 コーン きゅうり 玉ねぎ	さつま芋 砂糖	なたね油	脂質 30.6 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g
									家庭で補う 小魚
15	水	麦ごはん					米 麦		エネルギー 741 kcal
		鶏ひき肉と高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐		人参 みつば	玉ねぎ	砂糖 くず粉		たんぱく質 34.8 g
		ツナと切干大根のサラダ	ツナ	焼きのり	人参 小松菜	切干大根	砂糖	なたね油 ごま油	脂質 22.4 g
		りんご				りんご			食塩相当量 2.2 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う きのこ
16	木	キンパ風混ぜごはん	豚肉 油揚げ 錦糸卵	のり	人参 ほうれんそう	たくあん	米 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 796 kcal
		ヤンニョムフィッシュ	たら			生姜 にんにく	澱粉 米粉 砂糖	なたね油 ごま油	たんぱく質 35.5 g
		トッポギスープ	鶏肉 ベーコン		人参 小松菜	白菜 玉ねぎ	トッポギ		脂質 26.4 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 3.2 g
									家庭で補う くだもの
17	金	焼きおにぎり	かつお節				米		エネルギー 749 kcal
		生揚げのピリ辛肉みそ煮	豚 味噌 生揚げ さば節		人参	生姜 玉ねぎ 筍 しいたけ	砂糖 じゃが芋	なたね油	たんぱく質 30.1 g
		塩もみ野菜		昆布		キャベツ きゅうり 生姜			脂質 20.7 g
		みかん				みかん			食塩相当量 2.6 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品
20	月	麦ごはん					米 麦		エネルギー 754 kcal
		ねぎ塩豚どんの具	豚肉		人参 こねぎ	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ レモン	澱粉	ごま油 ごま	たんぱく質 30.9 g
		パリパリひじきサラダ		ひじき	人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油 オリーブ油	脂質 24.0 g
		ミルメーク（コーヒー）					ミルメークコーヒー液体		食塩相当量 2.3 g
		チーズ		チーズ					家庭で補う 豆類
		牛乳		牛乳					
21	火	ごはん					米		エネルギー 805 kcal
		しいらのかば焼き	しいら			生姜 枝豆	澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 38.0 g
		梅いそ和え		のり	小松菜	えのき茸 もやし 梅	砂糖	なたね油	脂質 24.0 g
		豚肉と里芋の煮つけ	豚肉 高野豆腐		人参 いんげん	ごぼう しめじ しいたけ 筍	さといも こんにゃく 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.4 g
		ーロレモンゼリー				レモン	砂糖		家庭で補う たまご
		牛乳		牛乳					

日	曜日	こんだて（しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート 牛乳）	主な食品 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	旬の食材（1月） ほうれん草・生のり みかん・りんご
22	水	けんちんうどん	豚肉 油揚げ		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	うどん さといも こんにゃく	なたね油	エネルギー 738 kcal
		キャベツたっぷりお好み焼き	いか 豚肉 卵 かつお節	牛乳 青のり		長ねぎ キャベツ 生姜	小麦粉 ながいも	なたね油 マヨネーズ（卵なし）	たんぱく質 36.8 g
		小松菜のごま酢和え		わかめ	小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま	脂質 26.7 g
		タマゴプリン	卵 牛乳				砂糖		食塩相当量 3.0 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚
23	木	豚ごぼうごはん	豚肉 油揚げ		人参 いんげん	ごぼう	米 こんにゃく 砂糖	なたね油	エネルギー 732 kcal
		豆腐ナゲット	豆腐 鶏肉		人参	玉ねぎ 長ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 31.1 g
		りんご入りマセドアンサラダ	ハム	チーズ	人参	りんご きゅうり コーン	じゃが芋 砂糖	なたね油	脂質 26.0 g
		白菜のスープ煮	ベーコン 豆腐		人参	白菜 えのき茸			食塩相当量 3.0 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 海藻類
24	金	ごはん					米		エネルギー 745 kcal
		市川の生のりの佃煮		生のり			砂糖		たんぱく質 33.8 g
		あじのさんがやき	あじ 豚肉 味噌			生姜 ごぼう 長ねぎ	澱粉 パン粉 砂糖	ごま	脂質 20.6 g
		小松菜としらすの中華和え		しらす	小松菜	もやし レモン	砂糖	ごま油	食塩相当量 2.3 g
		千葉県産みそちぱっこ汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 江戸菜	大根 ごぼう 長ねぎ	さつま芋 こんにゃく		家庭で補う くだもの
		牛乳		牛乳					
27	月	きのことシーフードのパエリア風	たこ いか ベーコン		ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム しめじ	米	なたね油 バター	エネルギー 707 kcal
		スペイン風オムレツ	卵	チーズ	人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	たんぱく質 36.4 g
		豚肉と野菜のスープ	豚肉		人参 小松菜	キャベツ			脂質 24.1 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 3.3 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類
28	火	かみかみもち玄米ごはん					米 モチ玄米		エネルギー 783 kcal
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 35.3 g
		市川のりもやしナムル		のり	小松菜 人参	もやし		ごま油	脂質 26.6 g
		四川豆腐	豆腐 豚肉 味噌		人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 しいたけ 筍 長ねぎ 白菜	砂糖 澱粉	なたね油	食塩相当量 2.3 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う いも類
29	水	ごはん					米		エネルギー 878 kcal
		4種の豆のチリコンカーネ	ひよこ豆 レンズ豆 大豆 白花豆 豚肉 ベーコン		人参 トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 28.7 g
		ツナ入りサラダ	ツナ		小松菜 人参	きゅうり セロリー 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	脂質 30.3 g
		ベイクドパンプキンチーズタルト	卵	クリームチーズ 生クリーム	南瓜	レモン	小麦粉 砂糖 粉糖 タルト		食塩相当量 2.1 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 海藻類
30	木	五穀わかめごはん		わかめごはんの素			米 五穀米		エネルギー 745 kcal
		ささかまぼこの変わり揚げ	笹かまぼこ		人参		天ぷら粉	なたね油	たんぱく質 29.0 g
		柚子香漬け		昆布		きゅうり キャベツ ゆず			脂質 17.1 g
		おくずかけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 みつば	しめじ ごぼう	さといも こんにゃく くず粉 そうめん		食塩相当量 2.2 g
		ずんだもち				枝豆	白玉 粉糖		家庭で補う たまご
		牛乳		牛乳					
31	金	ごはん					米		エネルギー 765 kcal
		たらのみそマヨネーズ焼き	たら 味噌			生姜 長ねぎ	砂糖	ごま マヨネーズ（卵なし）	たんぱく質 30.7 g
		れんこんきんぴら	豚肉 さつま揚げ		人参	れんこん 生姜 枝豆	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	脂質 22.9 g
		さつまいもと青菜ののっぺい汁	油揚げ		人参 小松菜	大根 しめじ	さつま芋 こんにゃく 澱粉		食塩相当量 2.8 g
		ーログレープヨーグルトゼリー		発酵乳		ぶどう	砂糖		家庭で補う 豆類
		牛乳		牛乳					

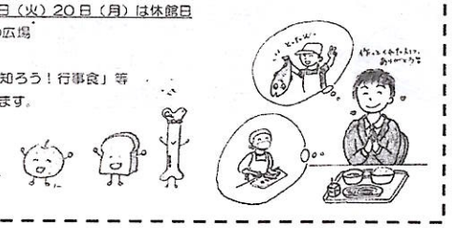
♡食材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

1月24日（金）～30日（木）までは全国学校給食週間です。市川の「生のり」の佃煮と「板のり」のナムル
外国の料理「スペイン」、手作りのデザート、宮城県の郷土料理「おくずかけ」「ずんだもち」を給食で味わいます。

～全国学校給食週間を記念して～　市川市の学校給食　パネル展示のお知らせ

1　展示期間　令和７年１月１０日（金）～２２日（水）午前中　※１月１４日（火）２０日（月）は休館日
2　場所　市川市生涯学習センター（メディアハーク市川）　１Ｆ　水の広場
　　市川市鬼高１－１－４
3　内容　「市川市の学校給食ができるまで」「市川市の学校給食」「給食で知ろう！行事食」等
　　※市川市各校で出されている給食メニューの写真を多数展示します。

みなさんに、市川市の学校給食について知っていただけたらうれしいです。
多くの方のご来場をお待ちしています！！



栄養価の1月平均値	
エネルギー	769 kcal
たんぱく質	32.8 g
脂質	24.2 g
食塩相当量	2.5 g