



令和8年 1月 給食予定献立表

日	曜日	こんだて	主な食品						旬の食材(1月) だいこん・かぶ れんこん・長ねぎ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7	水	きんぴらトースト 七草雑煮 さつま芋と枝豆のサラダ 国産だいたいのはちまき(豆乳) 牛乳	ウインナー 鶏肉 油揚げ 豆乳	チーズ 牛乳	人参 人参 かぶの葉 人参	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり 玉ねぎ だいだい	食パン しらたき 砂糖 もち さつま芋 砂糖 砂糖	ごま油 ごま なたね油	エネルギー 757 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う たまご
		ごはん(強化米入り) ししゃもの発芽玄米フレーク揚げ 納豆和え 大根と豚肉のうま煮 牛乳	納豆 豚肉 うずら卵	ししゃも 焼きのり 牛乳	人参 ほうれん草 人参 いんげん	米 強化米 小麦粉 玄米フレーク もち もやし 長ねぎ 生姜 大根 玉ねぎ	米 強化米 小麦粉 玄米フレーク なたね油 はちみつ なたね油	エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う くだもの	
9	金	麦ごはん キムチどんの具 かまぼことわかめのサラダ 栗入り白玉ぜんざい 牛乳	豚肉 高野豆腐 味噌 かまぼこ あずき	わかめ 牛乳	人参 には 人参	米 麦 しらたき 濃粉 砂糖 白玉 砂糖	ごま油 ごま なたね油 栗	エネルギー 840 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う 乳製品	
		黒糖コッパン ほうれん草とおからのキッシュ コーンサラダ ひよこ豆入りポトフ 牛乳	ベーコン おから 卵 豚肉 ベーコン ワインナー ひよこ豆	チーズ 牛乳 生クリーム 牛乳	ほうれんそう 豆苗 人参 人参 かぶの葉	黒糖パン 砂糖 じゃが芋	バター ごま なたね油	エネルギー 788 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.9 g 家庭で補う 海藻類	
14	水	ごはん 冬野菜のカレー ささみのコロコロサラダ ジョア(ストロベリー) 牛乳	ささみ 豚肉 白花生 ささみ	粉チーズ ジョア	人参 人参	れんこん 大根 玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ	米 さといも 濃粉 小麦粉 砂糖	なたね油 バター なたね油 ごま オリーブオイル	エネルギー 741 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う たまご
		ごはん しいらのかば焼き 梅しそ和え じゃがいも入り具だくさんみそ汁 牛乳	しいら 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	のり 牛乳	小松菜 人参 小松菜	米 麦 濃粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油 ごま なたね油 なたね油	エネルギー 725 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う 海藻類	
16	金	麦ごはん 鶏ひき肉と高野豆腐の卵とじ ちくわとわかめの酢の物 もちクリームアイス(豆乳)とフルーツ寒天 牛乳	鶏肉 卵 高野豆腐 ちくわ えんどうまめ 豆乳	わかめ 寒天 牛乳	人参 みつば 人参	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 みかん汁 砂糖 もち米粉	ごま油 ごま なたね油 ごま油	エネルギー 814 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う いも類	
		麦ごはん ねぎ塩豚どんの具 パリパリひじきサラダ ミルク(ヨーキー) 牛乳	豚肉 ひじき	人参 こねぎ 人参	人参 こねぎ 人参	米 麦 濃粉 じゃが芋 砂糖 砂糖 ミルク(ヨーキー)液体	ごま油 ごま なたね油 オリーブ油	エネルギー 719 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う 豆類	
20	火	ごはん ししゃものパン粉焼き おかかコーンとえ 生揚げのピリ辛肉みそ煮 牛乳	かつお節 豚肉 味噌 生揚げ	ししゃも 牛乳	小松菜 人参 人参	米 麦 パン粉 マヨネーズ(卵なし)	ごま油 ごま なたね油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 乳製品	

♡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(土)～30日(金)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、千葉県産の郷土料理や産物を使ったメニュー、外国の料理「ドイツ」、秋田県産の郷土料理「だまこ汁」、北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」「いももち」、埼玉県産の郷土料理「かてめし」「ゼリーフライ」を給食で味わいます。

～お知らせ～

1月23日は下貝塚中ブロック(大野小・宮久保小・北方小・下貝塚中)合同で、「市川市産 生のりの佃煮」が給食に出ます！
のりは市川市の特産品です！旬の地場産物を味わいましょう♪

市川市立第三中学校

日	曜	こんだて	主な食品						旬の食材(1月) ほうれん草・生のり 小松菜
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21	水	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 785 kcal
		ヤンニョムフィッシュ	たら			生姜 にんにく	濃粉 米粉 砂糖	なたね油 ごま油	たんぱく質 34.8 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 26.3 g
		牛乳	牛乳						食塩相当量 3.1 g
								家庭で補う いも類	
22	木	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 こんにやく	なたね油	エネルギー 727 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 33.0 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 28.8 g
		米粉の豆乳プリンタルト	豆乳	牛乳			米粉 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.9 g
		牛乳						家庭で補う 小魚	
23	金	和食の日					米 強化米		エネルギー 700 kcal
		ごはん(強化米入り)					砂糖		たんぱく質 32.3 g
		市川の生のりの佃煮		生のり					脂質 20.3 g
		あじのさんが焼き	あじ 豚肉 味噌	しらす	小松菜	生姜 ごぼう 長ねぎ	濃粉 パン粉 砂糖	ごま	食塩相当量 2.4 g
		小松菜としらすの和えもの		わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ	ごま油	家庭で補う くだもの	
		キャベツと玉葱のみそ汁	油揚げ 味噌	牛乳					
		牛乳							
和食の日クイズ:給食でおなじみ「さん」が焼きどこの県の郷土料理? ①山梨県 ②長野県 ③千葉県 答えは当日の一口メモで!									
26	月	かみかみもち玄米ごはん	鶏肉 ベーコン				米 モチ玄米		エネルギー 791 kcal
		チキンの市川なしソース		のり	小松菜 人参	にんにく 生姜 長ねぎ なし	砂糖	ごま	たんぱく質 32.2 g
		市川のりもやしナムル			人参 江戸菜	もやし		ごま油	脂質 26.7 g
		千葉県産みそちまこ汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 江戸菜	大根 ごぼう 長ねぎ	さつま芋 しらたき		食塩相当量 2.2 g
		ヨーグルトレーズン		ヨーグルト		レーズン	チョコレート	家庭で補う たまご	
		牛乳		牛乳					
27	火	醤油わかめごはん		わかめ			米 強化米		エネルギー 776 kcal
		たらのカレーフライ	たら				小麦粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 31.2 g
		友禅和え	かまぼこ 錦糸卵		小松菜 人参 菜の花	大根 レモン	砂糖		脂質 19.5 g
		だまこ汁	鶏肉	牛乳	人参 せり	白菜 ごぼう エリンギ 長ねぎ	だまこもち		食塩相当量 2.8 g
		牛乳						家庭で補う いも類	
28	水	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 899 kcal
		ジュニツツェル(トマトソース)	豚肉		トマト	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン	小麦粉 パン粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	たんぱく質 35.9 g
		ジャーマンポテト	ベーコン		人参 バセリ	玉ねぎ	じゃが芋	オリーブ油	脂質 33.6 g
		ピルツツツ	鶏肉 ベーコン 豆腐 白花生	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マヨネーズ	小麦粉	なたね油 バター	食塩相当量 2.8 g
		牛乳	牛乳					家庭で補う 海藻類	
29	木	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 749 kcal
		鯉のちゃんちゃん焼き	鯉 味噌		人参	しめじ えのき豆 玉ねぎ	砂糖	なたね油 バター	たんぱく質 31.6 g
		もやしとコーンの和え物			小松菜	もやし コーン		ごま	脂質 23.8 g
		いももち汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう	ひとくちいももち こんにやく		食塩相当量 2.4 g
		牛乳						家庭で補う 小魚	
30	金	かてめし	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	昆布	人参	しいたけ ごぼう 枝豆	米 強化米 砂糖	なたね油	エネルギー 742 kcal
		ゼリーフライ	おから		人参	玉ねぎ 長ねぎ	じゃが芋 米粉 米粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 31.8 g
		もやしの具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参 小松菜	もやし 玉ねぎ	こんにやく		脂質 23.7 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 2.9 g
		牛乳		牛乳				家庭で補う くだもの	

～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 表示期間 令和8年1月21日(水)～2月3日(火)
- 2 場所 市川市生涯学習センター(メディアパーク市川) 1F 水の広場
市川市 見学 1～4
市川市の学校給食の歴史、給食ができるまで、読書週間と給食をコラボレーションさせた取り組み(おはなし給食)の紹介等
※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幸いです。
多くの方のご来場をお待ちしています!!
- 3 内容

みんなきてねー!!



栄養価の1月平均値	
エネルギー	772 kcal
たんぱく質	33.0 g
脂質	24.5 g
食塩相当量	2.6 g

第三中学校に納品している牛乳の工場で、令和8年1月から牛乳の殺菌ラインが稼働終了のため、殺菌方法の変更があります。
飲用時の風味の違いを感じる方もいるかもしれませんが、学校給食用の殺菌効果や製品品質に差が生じるものではありませんので、
よろしくお願いいたします。

殺菌方法:12月まで 75℃ 15秒 ⇒ 1月から 130℃ 2秒 に 変更になります。