

令和8年

1月分



## 学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価 カロリー 蛋白質量	
9	金	○	麦ご飯 旨煮丼 紅白なます ミニぜんざい お正月献立	精白米 米粒麦 あさり 豚肉 いか 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 小松菜 しめじ 干しいたけ にんにく 生姜 油 砂糖 でん粉 ごま油 大根 にんじん 砂糖 柚子 小豆 砂糖 餅		778kcal 32.3g	
12	月		成人の日 				
13	火	○	ターメリックライス ごぼう入りドライカレー 白菜スープ	精白米 米粒麦 豆乳バター 豚肉 大豆ミート ひよこ豆 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 ごぼう ビーマン 干しぶどう 小麦粉 油 トマトピューレ ベーコン 白菜 じゃが芋 玉ねぎ にんじん 油		773kcal 31.6g	
14	水	○	麦ご飯 ひじきの佃煮 生揚げと里芋のごまみそ煮 梅おかか和え	精白米 米粒麦 ひじき ちりめんじゃこ 生姜 砂糖 かつお節 ごま 生揚げ 鶏肉 里芋 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 油 砂糖 ごま 白菜 小松菜 きゅうり 練り梅 砂糖 かつお節		765kcal 31.7g	
15	木	○	ミートビーンズスパゲティ ドレッシングサラダ アップルパイ風	スパゲティ 油 豚肉 大豆ミート 鶏レバー 大豆 玉ねぎ にんじん にんにく エリンギ パセリ トマトピューレ チーズ きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん りんご にんにく 砂糖 油 りんご 餃子の皮 小麦粉 砂糖 油		789kcal 33.5g	
16	金	○	災害用五目ご飯 油麴の卵とじ 切干大根とツナのサラダ 災害用ビスケット 防災献立	災害用五目ご飯(アルファ米、油、しめじ、にんじん、たけのこ、しいたけ、なめこ、きくらげ、わらび、砂糖) 鶏卵 仙台麴 生揚げ にんじん 玉ねぎ 三つ葉 砂糖 油 切干大根 にんじん きゅうり もやし ツナ水煮 砂糖 ごま油 災害用備蓄ビスケット		872kcal 29.9g	
19	月	○	菜飯 鯖の煮つけ 小松菜とコーンのバター炒め 冬野菜たっぷりみそ汁 ぼんかん(半分) 毎月19日は食育の日 生徒作成献立	精白米 米粒麦 小松菜 大根葉 しらす干し ごま 鯖 長ねぎ 生姜 砂糖 小松菜 コーン にんじん ベーコン 豆乳バター 豚肉 じゃがいも にんじん 大根 長ねぎ しめじ わかめ 油 ぼんかん		744kcal 32.5g	
20	火	○	キャロットライス チキンのパイ包み クリームソースかけ ヨーロッパ野菜たっぷりスープ ショコラプリン シェフ給食	精白米 米粒麦 にんじん パセリ 豆乳バター 鶏肉 パイシート 鶏卵 玉ねぎ にんじん セロリ しめじ 小松菜 豆乳 小麦粉 豆乳バター 油 ベーコン にんにく 玉ねぎ セロリ ビーツ ロマネスコ カーボロネロ きゃべつ トマト缶 油 ココア 豆乳 豆乳クリーム 砂糖 寒天	学校農園野菜使用	819kcal 32.8g	
21	水	○	麦ご飯 チキンカツ みぞれ汁 おかか和え いよかん 受験生 応援献立 勝つ!& いい予感	精白米 米粒麦 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 鶏肉 豆腐 大根 じゃが芋 にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ 油 ほうれん草 きゃべつ もやし かつお節 いよかん		792kcal 37.1g	

続きー裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
22	木	○	麦ご飯 ソイみそ丼 沢煮碗 マカロニサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆 大豆ミート 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 砂糖 でん粉 豆板醤 油 豚肉 生揚げ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ 油 マカロニ きゅうり にんじん きゃべつ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		799kcal 35.9g
23	金	○	鶏ねぎゆず塩うどん 2食大ぶら（竹輪・さつま芋） ごま酢和え	地粉うどん 鶏肉 油揚げ にんじん 大根 長ねぎ 柚子 砂糖 油 ごま油 竹輪 さつま芋 小麦粉 油 小松菜 きゃべつ もやし にんじん 砂糖 ごま		817kcal 30.4g
26	月	○	メーブルトースト サーモンフライ ポークシチュー りんご	パン 豆乳バター 砂糖 メーブルシロップ サーモンフライ（乳・卵なし） 油 豚肉 鶏レバー にんにく 玉ねぎ じゃが芋 にんじん ブロッコリー しめじ セロリ 小麦粉 油 トマトピューレ デミグラスソース りんご		853kcal 39.6g
27	火	○	麦ご飯 四川風麻婆豆腐 海苔と卵のスープ	精白米 米粒麦 豆腐 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん 長ねぎ にら にんにく 生姜 干しいたけ 油 豆板醤 甜面醤 ナンプラー でん粉 ごま油 花椒 鶏卵 もやし えのき 長ねぎ にんじん じゃが芋 海苔 でん粉 ごま油		764kcal 35.9g
28	水	○	麦ご飯 いかのごまがらめ 田舎煮 浅漬け	精白米 米粒麦 いか でん粉 油 砂糖 ごま 鶏肉 里芋 ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ 竹輪 さやえんどう 砂糖 油 白菜 きゅうり にんじん 生姜		746kcal 32.2g
29	木	○	コッペパン（ス） 鶏肉のサルサソース かぼちゃスープ メキシカンビーンズサラダ	パン 鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 油 トマト缶 唐辛子 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ 油 小麦粉 豆乳 豆乳クリーム きゃべつ きゅうり 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー ノンエッグマヨネーズ チーズ		746kcal 37.8g
30	金	○	舞茸ご飯 きびなごサクサク揚げ こつゆ 和風サラダ	精白米 もち米 舞茸 油揚げ にんじん 砂糖 きびなごサクサク揚げ（乳・卵なし） 油 里芋 生揚げ にんじん 大根 きくらげ きりいか 麩 砂糖 きゃべつ きゅうり もやし わかめ 油 砂糖 ごま		775kcal 27.9g

全  
国  
学  
校  
給  
食  
週  
間

※都合により内容を変更する場合があります。

## シェフ給食を実施します

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間

### 学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年（1889年）、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

### 学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



1月20日（火）  
「カジュアルフレンチ アミー」  
オーナーシェフ 合田 友祥（ごうだともよし）氏  
をお迎えして、シェフ給食を実施します。

