

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<br>カロリー<br>蛋白質量 |
|----|----|----|--|---|---------------|---------------------|
| 9  | 金  | ○  | 麦ご飯<br>旨煮丼<br>紅白なます<br>ミニぜんざい<br>お正月献立                               | 精白米 米粒麦<br>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 干ししいたけ にんにく 生姜 油 砂糖 でん粉 ごま油<br>大根 にんじん 砂糖 柚子<br>小豆 砂糖 餅   |               | 778kcal<br>32.3g    |
| 12 | 月  |    |  | <b>成人の日</b>   |               |                     |
| 13 | 火  | ○  | ターメリックライス<br>ごぼう入りドライカレー<br>白菜スープ                                    | 精白米 米粒麦 豆乳バター<br>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 ピーマン 干しうどう 小麦粉 油 トマトピューレ<br>ベーコン 白菜 じゃが芋 玉ねぎ にんじん 油   |               | 773kcal<br>31.6g    |
| 14 | 水  | ○  | 麦ご飯<br>ひじきの佃煮<br>生揚げと里芋のごまみそ煮<br>梅おかか和え                              | 精白米 米粒麦<br>ひじき ちりめんじゃこ 生姜 砂糖 かつお節 ごま<br>生揚 鶏肉 里芋 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 油 砂糖 ごま<br>白菜 小松菜 きゅうり 繊り梅 砂糖 かつお節   |               | 765kcal<br>31.7g    |
| 15 | 木  | ○  | ミートビーンズスパゲティ<br>ドレッシングサラダ<br>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<br>きゅうり 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<br>りんご 餃子の皮 小麦粉 砂糖 油                             |               | 789kcal<br>33.5g    |
| 16 | 金  | ○  | 災害用五目ご飯<br>油麸の卵とじ<br>切干大根とツナのサラダ<br>災害用ビスケット                         | 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)<br>鶏卵 仙台麸 生揚 にんじん 玉ねぎ 三つ葉 砂糖 油<br>切干大根 にんじん きゅうり もやし ツナ水煮 砂糖 ごま油<br>災害用備蓄ビスケット                   |               | 872kcal<br>29.9g    |
| 19 | 月  | ○  | 菜飯<br>鰯の煮つけ<br>小松菜とコーンのバター炒め<br>冬野菜たっぷりみそ汁<br>ほんかん (半分)              | 精白米 米粒麦 小松菜 大根葉 しらす干し ごま<br>鰯 長ねぎ 生姜 砂糖<br>小松菜 コーン にんじん ベーコン 豆乳バター<br>豚肉 じゃがいも にんじん 大根 長ねぎ しめじ わかめ 油<br>ほんかん  |               | 744kcal<br>32.5g    |
| 20 | 火  | ○  | キャロットライス<br>チキンのパイ包み<br>クリームソースかけ<br>ヨーロッパ野菜たっぷりスープ<br>ショコラプリン       | 精白米 米粒麦 にんじん パセリ 豆乳バター<br>鶏肉 パイシート 鶏卵<br>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<br>ベーコン にんにく 玉ねぎ セロリ ピーツ ロマネスク カーボロネロ きゅうり トマト缶 油<br>ココア 豆乳 豆乳クリーム 砂糖 寒天 | 学校農園野菜使用      | 819kcal<br>32.8g    |
| 21 | 水  | ○  | 麦ご飯<br>チキンカツ<br>みぞれ汁<br>おかか和え<br>いよかん<br>受験生<br>応援献立<br>勝つ！&<br>いい予感 | 精白米 米粒麦<br>鶏肉 小麦粉 パン粉 油<br>鶏肉 豆腐 大根 じゃが芋 にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ 油<br>ほうれん草 きゅうり もやし かつお節<br>いよかん  |               | 792kcal<br>37.1g    |

続き→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             |
| 22 | 木  | ○  | 麦ご飯<br>ソイみそ丼<br>沢煮椀<br>マカロニサラダ  | 精白米 米粒麦<br>豚肉 鶏レバー 大豆 大豆ミート 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ 小松菜 砂糖 でん粉 豆板醤 油<br>豚肉 生揚 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ 油<br>マカロニ きゅうり にんじん きやべつ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ |               | 799kcal<br>35.9g |
| 23 | 金  | ○  | 鶏ねぎゆず塩うどん<br>2食天ぷら（竹輪・さつま芋）<br>ごま酢和え  | 地粉うどん 鶏肉 油揚 にんじん 大根 長ねぎ 柚子 砂糖 油 ごま油<br>竹輪 さつま芋 小麦粉 油<br>小松菜 きやべつ もやし にんじん 砂糖 ごま   |               | 817kcal<br>30.4g |
| 26 | 月  | ○  | メープルトースト<br>サーモンフライ<br>ポークシチュー<br>りんご <small>姉妹都市献立<br/>(カナダ)</small>                   | パン 豆乳バター 砂糖 メープルシロップ<br>サーモンフライ（乳・卵なし） 油<br>豚肉 鶏レバー にんにく 玉ねぎ じゃが芋 にんじん プロッコリー しめじ セロリ 小麦粉 油 トマトピューレ テミグラスソース<br>りんご                   |               | 853kcal<br>39.6g |
| 27 | 火  | ○  | 麦ご飯<br>四川風麻婆豆腐<br>海苔と卵のスープ <small>姉妹都市献立<br/>(中国)</small>                               | 精白米 米粒麦<br>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 干ししいたけ 油 豆板醤 甜面醤 ナンブラー でん粉 ごま油 花椒<br>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<br>35.9g |
| 28 | 水  | ○  | 麦ご飯<br>いかのごまがらめ<br>田舎煮<br>浅漬け <small>旬の食材献立</small>                                     | 精白米 米粒麦<br>いか でん粉 油 砂糖 ごま<br>鶏肉 里芋 ごぼう 大根 こんにゃく 干ししいたけ 竹輪 さやえんどう 砂糖 油<br>白菜 きゅうり にんじん 生姜  |               | 746kcal<br>32.2g |
| 29 | 木  | ○  | コッペ/パン（ス）<br>鶏肉のサルサソース<br>かぼちゃスープ<br>メキシカンピーンズサラダ <small>姉妹都市<br/>献立<br/>(メキシコ)</small> | パン<br>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<br>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<br>きやべつ 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<br>37.8g |
| 30 | 金  | ○  | 舞茸ご飯<br>きびなごサクサク揚げ<br>こづゆ<br>和風サラダ <small>館岩献立</small>                                  | 精白米 もち米 舞茸 油揚 にんじん 砂糖<br>きびなごサクサク揚げ（乳・卵なし） 油<br>里芋 生揚 にんじん 大根 きくらげ きりいか 鮭 砂糖<br>きやべつ きゅうり もやし わかめ 油 砂糖 ごま                             |               | 775kcal<br>27.9g |



※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。

## 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重要な役割を果たしています。