

令和7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	木	○	七草ご飯 松風焼き アーモンド入り小魚 白玉雑煮	精白米 油揚 にんじん かぶ 大根 水菜 せり 小松菜 砂糖 しらす干し 豚肉 大豆ミート 長ねぎ にんじん 砂糖 パン粉 豆腐 ごま かえり煮干し 砂糖 油 アーモンド ごま 鶏肉 大根 にんじん ほうれん草 里芋 白玉餅		755kcal 37.2g	
10	金	○	麦ご飯 旨煮丼 紅白なます 白玉ぜんざい	精白米 米粒麦 豚肉 うすら卵 あさり 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 白玉餅		781kcal 30.9g	
13	月		<h2>成人の日</h2>				
14	火	○	舞茸ご飯 こいわし竜田焼き ことじ なめたけ和え	精白米 もち米 舞茸 油揚 にんじん 砂糖 こいわし竜田(乳・卵なし) 油 里芋 きりいか 生揚 大根 にんじん きくらげ 砂糖 小松菜 白菜 もやし えのき かつお節		762kcal 28.5g	
15	水	○	トマトクリームスパゲティ グリーンサラダ おからドーナツ	スパゲティ 油 ベーコン にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ 枝豆 砂糖 米粉 トマト缶 トマトピューレ トマトソース 生クリーム チーズ えび きゃべつ きゅうり フロッコリー 玉ねぎ 砂糖 油 カーボネロ おから 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 豆乳 鶏卵		806kcal 32g	
16	木	○	災害用五目ご飯 豆腐のまさご揚げ 豚汁 りんご	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) えび 豆腐 鶏肉 にんじん ちりめんじゃこ 長ねぎ れんこん でん粉 油 豚肉 豆腐 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜 こんにゃく じゃが芋 油 りんご		808kcal 36.5g	
17	金	○	手作りくるみパン マカロニのクリーム煮 大根サラダ	強力粉 小麦粉 ドライイースト 砂糖 はちみつ バター くるみ あさり ベーコン 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ にんじん 白菜 フロッコリー 油 豆乳バター 小麦粉 豆乳 大根 コーン きゅうり にんじん ごま油 砂糖		865kcal 31.3g	
20	月	○	麦ご飯 小松菜入りメンチカツ れんこんの金平 和風サラダ	精白米 米粒麦 豚肉 小松菜 玉ねぎ 豆乳 豆腐 パン粉 小麦粉 油 れんこん にんじん こんにゃく さつま揚げ いんげん 三温糖 油 白菜 もやし きゅうり わかめ 砂糖 油 ごま		815kcal 28.3g	
21	火	○	麦ご飯 セルフカツ丼(チキンカツ・卵丼) けんちん汁 いよかん	精白米 米粒麦 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 豚肉 玉ねぎ にんじん グリンピース 砂糖 でん粉 鶏卵 豆腐 大根 こんにゃく ごぼう にんじん 里芋 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 油 いよかん		846kcal 41.8g	
22	水	○	のっぺいうどん 2食天ぷら(竹輪、かき揚げ) おかか和え	地粉うどん 鶏肉 生揚 里芋 こんにゃく ごぼう 干しいたけ えのき 大根 小松菜 長ねぎ でん粉 小麦粉 油 竹輪 玉ねぎ にんじん ごぼう さつま芋 にんじん 白菜 もやし かつお節		772kcal 30.8g	

お正月献立

館岩献立

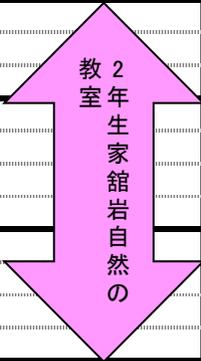
防災献立

1年生  
給食無し  
(校外学習)

受験生応援献立

1年生給食無し  
(回数調整)

3年生給食無し  
(私立受験集中日)



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 蛋白質量
23	木	○	手作りピザパン わかさぎフリッター コーンクリームスープ ゆでブロッコリー	小麦粉 強力粉 ドライイースト 砂糖 油 ベーコン 玉ねぎ ピーマン ピザソース チーズ わかさぎフリッター(卵、乳なし) 油 ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん じゃが芋 白いんげん豆 小麦粉 豆乳バター 豆乳 パセリ ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ		786kcal 29.6g
24	金	○	おかか混ぜご飯 魚(アジ)の塩焼き すいとん 浅漬け ぼんかん(半分)	精白米 米粒麦 かつお節 ごま アジ 豚肉 油揚 小麦粉 油 にんじん さつま芋 大根 れんこん 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり にんじん 刻み昆布 ぼんかん		760kcal 33.8g
27	月	○	メキシカンライス チリコンカン かぼちゃフリッター	精白米 米粒麦 にんじん ツナ水煮 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 油 豆乳バター いか えび 大豆 金時豆 豚肉 ベーコン にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ハヤシルウ トマトピューレ かぼちゃ 小麦粉 ベーキングパウダー ノンエッグマヨネーズ 油		842kcal 36.8g
28	火	○	麦ご飯 鯨のかりん揚げ みぞれ汁 ごぼうサラダ	精白米 米粒麦 鯨 でん粉 油 砂糖 豚肉 豆腐 大根 里芋 にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 からし粉 ノンエッグマヨネーズ ごま		765kcal 35.1g
29	水	○	麦ご飯 四川風麻婆豆腐 海苔と卵の中華スープ	精白米 米粒麦 豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆ミート ひよこ豆 玉ねぎ にんじん 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 豆板醤 甜面醤 油 砂糖 でん粉 ごま油 ナンプ 鶏卵 玉ねぎ えのき じゃが芋 長ねぎ にんじん たら 海苔 でん粉		789kcal 37.3g
30	木	○	揚げパン(きなこ) ポトフ ひじきサラダ	パン 油 砂糖 きなこ 豚肉 ウィンナー 玉ねぎ にんじん 白菜 じゃが芋 大根 セロリ かぶ 油 ひじき 鶏ささみ水煮 もやし きゅうり にんじん 油 砂糖 ラー油		759kcal 33g
31	金	○	麦ご飯 ごぼう入りドライカレー サラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 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 干しぶどう 小麦粉 油 トマトピューレ きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 油 砂糖		763kcal 34.1g



## 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、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。

※都合により内容を変更する場合があります。

