

2026年 1月 学校給食予定献立表

坂戸市立

小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー(Kcal)	たん白質(g)
9(金)	牛乳	牛乳					
	ちらし寿司	油揚げ たまご えび 鶏肉 きざみのり	砂糖 米 米油	にんじん 干しこいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢	652	30.3
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚	小麦粉 でんぶん 砂糖 米油	こまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	白玉ぜんざい	あずき	砂糖 白玉もち		粗塩		
13(火)	牛乳	牛乳					
	ごはん	米				654	22.8
	肉じゃが	凍り豆腐 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉	ビーフン ごま油 米油	チゲソイ にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩		
14(水)	手作りりんごゼリー	寒天	砂糖	りんごゼリー りんご缶			
	牛乳	牛乳				609	25.3
	れんこんごはん	油揚げ 豚肉	砂糖 もち米 米 米油	にんじん 小ねぎ れんこん	清酒 しょうゆ 粗塩		
	さばの竜田揚げ	さば	小麦粉 でんぶん 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩		
15(木)	ゆず白菜			はくさい ゆず	粗塩		
	牛乳	牛乳				712	27.3
	ごはん	米					
	豚肉のさっぱり揚げ	豚肉	小麦粉 でんぶん きび砂糖 米油	しょうが ねぎ	清酒 本みりん 薄口しょうゆ 粗塩 米酢 一味唐辛子		
16(金)	白玉雑煮	豆腐 かまぼこ 鶏肉	白玉粉	こまつな にんじん だいこん ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	浅漬け			みずな キャベツ	粗塩		
	牛乳	牛乳				589	24.3
	黒パン	黒パン					
17(土)	シーフードのクリーム煮	いか ほたて ベーコンチーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも マカロニ バター 米油	にんじん バッセ たまねぎ	清酒 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローリ		
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉	米油	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	いちご			いちご			
	牛乳	牛乳					
18(日)	牛乳	牛乳				660	27.7
	ごはん	米					
	ミートカッブ	たまご 鶏肉 豚肉	パン粉 でんぶん 砂糖	しょうが たまねぎ ホーローン	カスタードソース しょうゆ 粗塩 カーフ こしょう ドロップチップ		
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 鶏肉 昆布	しらたき 砂糖 米油	にんじん 切り干し大根 干しこいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し		
19(月)	かぶのアチャラ漬け		砂糖	にんじん かぶ	粗塩 米酢		
	牛乳	牛乳				624	23.5
	キャロットライス	いか	米 カリーパ油 バター	にんじん キャロットソース たまねぎ	清酒 粗塩 こしょう		
	ちくわの香りフライ	ちくわ	小麦粉 ハン粉 けしの実 米油	ハーフ	粗塩 こしょう		
20(火)	ヨールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
	牛乳	牛乳				637	28.0
	きつねうどん	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 ゆでうどん	にんじん ねぎ 干しこいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	ほうれん草のツナごま和え	まぐろ油漬け	砂糖 ごま	にんじん ほうれんそう しょうが もやし	しょうゆ		
21(水)	牛乳	牛乳				644	27.0
	たれカツ丼	豚肉 たまご	小麦粉 ハン粉 砂糖 米 米油	キャベツ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう		
	冬野菜のみぞ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		かぶの葉 にんじん かぶ だいこん	削り節		
	牛乳	牛乳					
22(木)	牛乳	牛乳				668	28.3
	ごはん	米					
	いわしとごぼうのみぞ煮	赤みそ いわし	砂糖	ごぼう しょうが	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	すまし汁	かまぼこ	豆鼓	こまつな にんじん ねぎ 干しこいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 かつお		
23(金)	おひたし			にんじん はくさい もやし	しょうゆ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				712	25.4
	牛乳	牛乳					
	ごはん	米					
24(土)	豚肉とカシューなツの揚げ煮	豚肉	じゃがいも でんぶん 砂糖 カシューなツ 米油	チゲソイ しょうが	清酒 しょうゆ		
	煮ぼうとう	油揚げ 鶏肉	ほうとう 米油	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ はくさい しめじ	清酒 しょうゆ 削り節		
	牛乳	牛乳				630	27.3
	ごはん	米					
25(日)	紅焼豆腐(ホンシャオドウフ)	生揚げ 赤みそ 豚肉	でんぶん 砂糖 米油	チゲソイ にんじん しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干しこいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 トマトソース		
	小松菜と白滝の炒め物	鶏肉	しらたき 砂糖 ごま油 ごま	こまつな にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ		
	牛乳	牛乳				604	21.2
	バーロール		バーロール				
26(月)	ニヨッキのトマトソース	豚肉 ベーコン	小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんじん トマト缶 たまねぎ	カスタードソース 粗塩 こしょう トマトケチャップ		
	大根のサラダ		砂糖 米油	にんじん きゅうり だいこん	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
	牛乳	牛乳				661	29.5
	鮭ごはん	油揚げ 鮭	砂糖 米 ごま	こまつな にんじん しょうが 干しこいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
27(火)	鶏肉の中華揚げ	鶏肉	小麦粉 でんぶん 砂糖 米油	チゲソイ たけのこ たまねぎ にんにく	清酒 しょうゆ		
	ほんかん			ほんかん			
	牛乳	牛乳				700	23.2
	エッグカレーライス	うずら卵 豚肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 麦 バター 米油	にんじん セリ たまねぎ にんにく	カスタードソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガーリックマヨ トマトケチャップ		
28(水)	プロッコリーのサラダ		砂糖 ごま油 米油	にんじん プロッコリー もやし	しょうゆ 粗塩 米酢		
	給食回数 15回				今月の栄養量	650	26.1
	※材料は都合により変わる場合があります。				基準栄養量	650	21.1~ 32.5