

2026年 1月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんばく 質(g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
9(金)	牛乳		牛乳						755	27.3	
	ごはん					米					
	ちくわの香り揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	けしの実 米油	粗塩			
	白玉雑煮	豆腐 かまぼこ 鶏肉		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	白玉粉		清酒 しょうゆ 粗塩 削り節			
	ピリッと白菜				きゅうり はくさい		とう油	しょうゆ 粗塩			
13(火)	牛乳		牛乳						777	31.1	
	ごはん					米					
	和風ミートカップ	たまご 鶏肉 豚肉	牛乳		しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ	パン粉 でんぶん 砂糖	ごま	本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう サラダ			
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	切り干し大根 干しいたけ	しらたき 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し			
	漬漬け			にんじん	きゅうり だいこん			粗塩			
14(水)	牛乳		牛乳						844	28.2	
	キムチチャーハン	豚肉		にんじん	はくさい ねぎ	米	ごま 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 オスターソース			
	さばの野菜あんかけ	さば		こまつな にんじん	たまねぎ もやし	でんぶん 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	杏仁豆腐		寒天 牛乳		白桃缶 りんご缶 黄桃缶	砂糖		バナナジュース			
15(木)	牛乳		牛乳						785	27.1	
	ツイストパン					ツイストパン					
	かぶのクリーム煮	鶏肉	生クリーム チーズ 牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ たまねぎ	小麦粉 マーガリン	バター 米油	白ワイン 粗塩 こしょう			
	キャベツとベーコンのソテー	キャベツ		キャベツ にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	りんご				りんご						
16(金)	牛乳		牛乳						912	27.0	
	カレー南蛮	油揚げ 豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ	小麦粉 でんぶん うどん	米油	しょうゆ 粗塩 カレー粉 削り節 一味唐辛子 煮干し かつお節			
	小魚入り大学芋		かえり煮干し			さつまいも 砂糖	ごま 米油	しょうゆ			
	磯の香あえ		きざみのり		キャベツ もやし			しょうゆ			
19(月)	牛乳		牛乳						850	39.1	
	ごはん					米					
	いわしとごぼうのみそ煮	赤みそ いわし			ごぼう しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	すきやき	焼き豆腐 豚肉		にんじん	ねぎ はくさい えのきたけ 干しいたけ	しらたき 砂糖	米油	清酒 しょうゆ			
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	しょうゆ			
20(火)	牛乳		牛乳						872	38.6	
	切り干し大根のそぼろ丼	たまご 鶏肉 豚肉			切り干し大根 たまねぎ	でんぶん 砂糖 米	米油	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 一味唐辛子			
	豚汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	米油	削り節			
	牛乳		牛乳								
21(水)	牛乳		牛乳						820	34.3	
	ひじきごはん	油揚げ 凍り豆腐 豚肉	ひじき	にんじん	干しいたけ	砂糖 米 こんにゃく		清酒 しょうゆ 粗塩			
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	米油	粗塩 こしょう			
	元気がでるサラダ	かつお節 ほうろく	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ほうろく	砂糖	米油	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
	ぼんかん				ぼんかん						
22(木)	牛乳		牛乳						778	29.2	
	バターロール					バターロール					
	ミートパンネ	鶏肉 豚肉		にんじん じゃがいも トマト缶	たまねぎ	小麦粉 パン粉 マーガリン	米油	オスターソース 粗塩 こしょう バジル マヨネーズ			
	マセドアンサラダ	ブロッコリー		にんじん ブロッコリー	きゅうり	じゃがいも マーガリン		粗塩 こしょう			
23(金)	牛乳		牛乳						834	39.1	
	ごはん					米					
	かれいのホイロ蒸し	あぶらかれい			たまねぎ しめじ	マッシュルーム		白ワイン 粗塩 こしょう			
	五目豆	大豆 ちくわ 凍り豆腐 鶏肉		にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ 粗塩			
26(月)	牛乳		牛乳						780	28.9	
	チキンカレーライス	鶏肉	チーズ	にんじん	しょうが 玉ねぎ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	オスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 かつお節 マヨネーズ			
	えびと野菜の炒め物	えび		こまつな にんじん	キャベツ もやし		米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	牛乳		牛乳								
27(火)	牛乳		牛乳						761	31.4	
	しゃくし菜ごはん	油揚げ 鶏肉	ちりめんじゃこ	にんじん しゃくし菜漬	ごぼう たまねぎ	米 こんにゃく	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	豚肉のカリカリ揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でんぶん		しょうゆ			
	キャベツのおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ			
28(水)	牛乳		牛乳						753	31.8	
	トマトソースのハンバーガー	たまご 鶏肉 豚肉		トマト缶	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖 こどもパン	米油	赤ワイン オスターソース 中濃ソース 粗塩 しょうゆ こしょう トマトケチャップ			
	A B C マカロニスープ	キャベツ		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも マーガリン	米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら スープ			
	牛乳		牛乳								
29(木)	牛乳		牛乳						810	32.3	
	ごはん					米					
	さけの竜田揚げ	鮭			しょうが	小麦粉 でんぶん	米油	清酒 しょうゆ 粗塩			
	さつま芋のみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん	ねぎ	さつまいも こんにゃく		削り節			
	大根のアチャラ漬			にんじん	きゅうり だいこん	砂糖		粗塩 米酢			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
30(金)	牛乳		牛乳						869	34.4	
	もやしラーメン	豚肉		にら にんじん	しょうが たけのこ にんにく もやし	でんぶん 砂糖 中華めん	ごま油 とう油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら			
	ほくほくポテトのチーズソースかけ	キャベツ	チーズ 牛乳	トマト		小麦粉 じゃがいも	米油	粗塩 こしょう			
		給食回数 15回							今月の栄養量	813	32.0
		※材料は都合により変更することがあります。							基準栄養量	830	27.0~ 41.1