

2026年 1月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

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)	たんぱく質(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		ラー油	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 干しこしいたけ	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 サケ				
	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 干しこしいたけ	しらたき 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 粗塩 干し大根				
14(水)	牛乳		牛乳						844	28.2		
	キムチチャーハン	豚肉		にんじん	はくさいき	米	ごま 米油	清酒 しょうゆ 粗塩 オイスターソース				
	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		パニエッセン				
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 マヨニ	パター 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	ベーコン		チキンソイ にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう				
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 干しこしいたけ	小麦粉 でんぶん うどん	米油	しょうゆ 粗塩 加レ粉 削り節 一味唐辛子 煮干し ガラシマガ				
	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				
	穀の香あえ		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 干しこしいたけ	しらたき 砂糖	米油	清酒 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				
	ほんかん				ほんかん							
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	干しこしいたけ	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 バン粉	米油	粗塩 こしょう				
	元気ができるサラダ	かつお節 ポーク山	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコン	砂糖	米油	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう				
22(木)	牛乳		牛乳						778	29.2		
	バターロール					バターロール						
	ミートベンネ	鶏肉 豚肉		にんじん バセリトマト缶	たまねぎ	小麦粉 ベンネマヨニ	米油	ウスターソース 粗塩 こしょう バジル トマトチャツブ				
	マセドアンサラダ	ブランクフルト		にんじん ブロッコリー	きゅうり	じゃがいも	ヨネーズ	粗塩 こしょう				
23(金)	牛乳		牛乳						834	39.1		
	ごはん					米						
	かれいのホイル蒸し	あぶらかれい			たまねぎ しめじ		ヨネーズ	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 セリ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	ウスターソース しょうゆ 粗塩 加レ粉 がくまざわ トマトチャツブ				
	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				
	27(火)	牛乳	牛乳									
28(水)	しゃくし菜ごはん	油揚げ 鶏肉	ちりめんじゃこ	にんじん しゃくし菜漬け	ごぼう たまねぎ	米 こんにゃく	ごま油 ごま	しょうゆ 粗塩 こしょう	761	31.4		
	豚肉のカリカリ揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でんぶん	米油	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				
	牛乳		牛乳									
29(木)	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 ウスターソース 中濃ソース 粗塩 しょうゆ こしょう ドミグラッツ	753	31.8		
	A B C マカロニスープ	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも マヨニ	米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ロード				
	牛乳		牛乳									
30(金)	ごはん					米			869	34.4		
	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				
	大根のアチャラ漬け			にんじん	きゅうり だいこん	砂糖		粗塩 米酢				
給食回数 15回												
※材料は都合により変更することがあります。												
								今月の栄養量	813	32.0		
								基準栄養量	830	27.0~41.5		