



令和7年度1月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価		
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)		
<p>* あけましておめでとうございます。2026年は、どんな1年にしますか？2026年が皆様にとって健康で笑顔あふれる1年にぜひするように♡ では！給食で新年の運試し！「新年おみくじお雑煮」の中に星型のしんじょうが全校全体で50枚入っています。入っていた人は素晴らしい1年にできるかも！？</p>												
9(金)	わかめごはん		川崎中かめろうコロッケ 紅白おみくじ 新年おみくじお雑煮	鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ごまつな しんじょう(豆腐・魚すり身・玉ねぎ・人参・枝豆・ほうれん草・ブロッコリー・豆乳・油・砂糖・大豆・塩)	だいこん ゆず かめたろうコロッケ(じゃがいも・玉ねぎ・砂糖・パン粉・塩・ブイヨン・こしょう・パン粉・米粉・春巻きの皮)	米 砂糖 ごま油	油	778		
<p>* 1月13日(火)~16日(金)は「給食週間」です。今年度のテーマは「歴史給食～給食の歴史を知ろう！～」です。 今年度はタイムスリップした気分、給食の歴史を体験しましょう！！学校給食は、その時代の国の政策や歴史的な影響 などを受けながら、時代と共に変化してきました。給食委員会で作成した年表や埼玉県学校給食会よりお借りした、時代ごとの 給食献立のしづり、昔の脱脂粉乳のポットや食器も展示するのをお楽しみに！</p>												
13(火)	明治22年 学校給食の始まり			さけ みそ	豚肉 かつお節	にんじん ごまつな	茶葉 だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにやく	油	682		
14(水)	昭和27年 戦後、支援物資で給食再開			くじら	ハム 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 小麦粉 片栗粉 マーガリン マカロニ	油	809		
15(木)	昭和45年 ソフト麺の献立や牛乳が提供開始			豚肉 卵	大豆 チーズ	にんじん トマトピューレ	グリーンピース ケチャップ キャベツ きゅうり みかん缶	ソフトめん 片栗粉 砂糖	油	859		
16(金)	昭和52年 ごはん給食提供開始			豚肉	豚骨 チーズ	にんじん ケチャップ	たまねぎ にんにく しょうが セロリ りんご クローブ ローリエ カレー粉 キャベツ きゅうり バナナ レモン	米 小麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	875		
19(月)	ガートクピラフ		スペイン風オムレツ オーロラソース マヨネーズ コーンチャウダー	豚肉 卵	豚骨 ベーコン	にんじん こねぎ	ケチャップ にんにく たまねぎ	コーン しめじ クリームコーン	米 じゃがいも 小麦粉	バター 油	865	
<p>* 今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施しています。魚は血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化させたりする効果があります。魚にしか含まれない栄養です。1月の「魚の日」は20日(火)に「さわら」を紹介します。魚へんに響くと書くさわらは、新嘗が旬です。何でも「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べることを目指しましょう！</p>												
20(火)	岩瀬ごはん		さわらの節煮 筑前煮 ごま酢和え	さわら 鶏肉 生揚げ	みそ かつお節 魚番 酒麴	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう キャベツ しょうが たけのこ 緑豆もやし 砂糖 米	油 ごま	795		
21(水)	フルーツ クリームサンド		ポルシチ ひよこのピロシチ	牛肉 まぐろ油漬	牛乳 ひじき ホイップクリーム マスカルポーネ サワークリーム	にんじん ピーツ トマトピューレ ケチャップ	みかん缶 セロリー パイナップル キャベツ にんにく ローリエ たまねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ラー油 マーガリン	815		
22(木)	岩瀬豆腐ラーメン (中華めん)		しゃりしゃり大学 ガパロレシラダ	豚肉 大豆	豚骨 わかめ	にんじん	干しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ	きゅうり カリフラワー だいこん	片栗粉 はちみつ ごま油 中華めん	油 ごま	867	
23(金)	ソイ丼 (煮ごはん)		小さいおフライ せんべい汁	大豆 ベーコン 鶏肉 カレールウ	豚肉 小さいわし かつお節	牛乳	にんじん グリーンピース だいこん しめじ	はくさい ねぎ カレー粉	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま	848	
26(月)	キムチ炒飯		ジャンボ焼売 わかめスープ	豚骨 焼き豚 キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ ねぎ コーン しょうが	米 春雨 片栗粉 しょうまいの皮	ごま油	738	
27(火)	カレーパン		ポトフ ヨーグルト	豚肉 ウインナー	豚骨 ヨーグルト	牛乳	かぶの葉 トマトピューレ にんじん ケチャップ	にんにく キャベツ しょうが セロリー カレー粉 ローリエ たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 バター 子どもパン	油 ショートニング	850	
28(水)	れんこんごはん		大根のおつあつ煮 白菜の柚子香和え	油揚げ 鶏肉 揚げボール(タラ・イトヨリ・片栗粉・油・砂糖・塩・みりん)	かつお節 みそ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ はくさい ごぼう だいこん	米 砂糖	ごま油 油 ごま	711	
29(木)	岩瀬ごはん		生揚げのすき煮 茎わかめのサラダ つぶつぶみかんゼリー	生揚げ 牛肉	かつお節 茎わかめ アガー	牛乳	にんじん	はくさい だいこん ねぎ コーン みかん缶 えのきたけ オレンジジュース 干しいたけ	しらたき はちみつ 米 砂糖	油 ごま ごま油	775	
30(金)	パプリカライスの クリームソースかけ		大根とブロッコリーの いちご	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ きゅうり しめじ いちご だいこん パプリカ粉	米 砂糖 小麦粉	油 バター	780		
<p>・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。</p> <p>・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。</p>									平均栄養価	エネルギー たんぱく質	802 29.8	kcal g

