



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のとなる食品		栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)				
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
				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					
*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年になりますように。では！給食で新年の選試し！「新年おみくじお選試」の中に星型のしんじゅが学校全体で50枚入っています。入っていた人は素晴らしい1年になるかも！？														
9(金)	わかめごはん		川越わかめラコロッケ 紅白そます 新年おみくじお選試	鶏肉	かつお節	牛乳	にんじん こまつな こんぶ もち(もち米・片栗粉・こんにゃく粉)	だいこん ゆず しんじょ(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)	米 麦 米 ごま油 砂糖 さといも	778 22.5				
*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で、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レプリカ、昔の脱脂粉乳のボットや食器も展示するのでお楽しみに！														
13(火)	明治22年 学校給食の始まり		おにぎり 塩鮭・漬物 ほうじ茶・豚汁	さけ みそ	豚肉 かつお節		にんじん こまつな	茶葉 ねぎ	だいこん ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく	油	682		
												30.8		
14(水)	昭和27年 戦後、支援物資で給食再開		コッペパン・いちごジャム 体操脱脂粉乳・牛乳 くじらの庵田揚げ チキンピック マカロニサラダ	くじら 牛乳	ハム いちごジャム(いちご・差乙・水あめ)	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	しょうが きゅうり	キャベツ コッペパン 小麦粉 片栗粉 マーガリン	油	809		
												34.7		
15(木)	昭和45年 ソフト麺の献立や牛乳が提供開始		ミートスパゲティ (ソフト麺) びん牛乳 フレンチサラダ フレンチ	豚肉 卵	大豆 チーズ	牛乳	にんじん トマトピューレ 中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	グリンピース ケチャップ	ナツメグ キウイ ローリエ	にんにく トマトペースト 中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	ソフテル ハヤシソース(小麦粉・豚肉・油・玉ねぎ・人参・赤ワイン・砂糖・片栗粉・塩・大豆)	めん 片栗粉 砂糖 バニラエッセンス	油	859
												34.0		
16(金)	昭和52年 ごはん給食提供開始		カレーライス (表ごはん) 牛乳 塩もみ バナナ	豚肉 卵	豚骨 チーズ	牛乳	にんじん 中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	グリンピース ケチャップ	たまねぎ セロリ ローリエ	にんにく りんご カレー粉	たまねぎ キウイ バナナ	ソフテル ハヤシソース(小麦粉・豚肉・油・玉ねぎ・人参・赤ワイン・砂糖・片栗粉・塩・大豆)	めん 片栗粉 砂糖 バター	875
												24.1		
19(月)	ガーリックピラフ		スペイン風オムレツ オーロラソース添え コーンチャウダー	豚肉 卵	豚骨 ベーコン	牛乳 マヨネーズ(油・酢・卵黄・塩・砂糖)	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
												29.5		
*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、骨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。魚へんに春と言ふさわらは、新春が旬です。門でも「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類で味べることを目指しましょう！														
20(火)	岩塚ごはん		さわらの西京焼き 筑前煮 ごま酢和え	さわら 鶏肉 生姜揚げ	みそ かつお節 魚醤 酒麹	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう キャベツ	しょうが たけのこ 緑豆もやし	にんにく じやがいも 砂糖	米 ごま	795		
												35.6		
21(水)	フルーツ クリームサンド		ボルシチ ひじきのピットサラダ	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	ひじき	にんじん トマトピューレ	ビーツ ケチャップ	みかん缶 セロリ りんご缶 たまねぎ キウイ	パイン缶 バイン缶 砂糖 小麦粉 ローリエ	コッペパン マーガリン	油 ラー油	815	
												28.0		
22(木)	岩塚豆腐ラーメン (中華めん)		しゃぶしゃぶ大学 カツフローラサラダ	豚肉 大豆	豚骨 わかめ	牛乳	にんじん	干しいたけ しょうが ねぎ	さくらうり コーン たまねぎ	カリフローレ だいこん 中華めん	片栗粉 はちみつ でん粉 ささみい はちみつ 中華めん	油 ごま油	867	
												32.1		
23(金)	ソイ丼 (表ごはん)		小いわしごまフライ せんべい汁	大豆 鶏肉	豚肉 かつお節	牛乳 ウスターソース・中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	にんじん 小いわし ねぎ	グリンピース ケチャップ	はくさい だいこん たまねぎ	ねぎ カレー粉	米 片栗粉 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 かやせんべい	油 ごま	848	
												36.0		
26(月)	キムチ炒飯		ジャンボ醤焼 わかめスープ	豚骨 焼き豚	豚肉 わかめ	牛乳 青ビーマン キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	キャベツ	米 春雨 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油	738		
												29.0		
27(火)	カレーパン		ホット ヨーグルト	豚肉 ウインナー	豚骨 チーズ ヨーグルト コンソメ(片栗粉・砂糖・野菜粉末)	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぶの葉 にんじん	トマトピューレ ケチャップ	キャベツ セロリ カレー粉 ローリエ	かぶ かぶ カレー粉 ローリエ ウスターソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	小麦粉 パン粉 じやがいも 子どもパン	油 ショートニング	850	
												28.5		
28(水)	れんこんごはん		大根のあつあつ煮 白菜の柚子酢和え	油揚げ 鶏肉 みそ	かつお節	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう ゆず	キャベツ だいこん	米 砂糖	ごま油 ごま	711		
												30.6		
29(木)	岩塚ごはん		生鶏丼のすき煮 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	牛乳 茎わかめ アガー	にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ	だいこん コーン みかん缶 オレンジジュース	きゅうり みかん缶 干しいたけ	しらたき はちみつ 米 砂糖	ごま油 ごま油	775	
												26.4		
30(金)	バジルライスの クリームソースかけ		大根とコロッケのサラダ いちご	鶏肉	牛乳 生クリーム	プロッコリー	たまねぎ しめじ バブリカ粉	たまねぎ いちご だいこん	きゅうり だいこん バブリカ粉	米 砂糖 麦 パン粉	油 バター	780		
												24.8		

・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。

・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。

平均栄養価
エネルギー
802 kcal

たんぱく質
29.8 g