

# 令和7年1月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		その他調味料等	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9(木)		<b>新春鏡開き献立</b> 菜飯 赤魚の白しょうゆ焼き 紅白なます 白玉雑煮 	赤魚 鶏肉	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	だいこん しいたけ 長ねぎ レモン果汁	米 麦 砂糖 白玉もち	油 ごま	かつおだし 昆布だし 菜飯の素	705	28.4	
10(金)		馬宮びかびかごはん 豆腐のごま坦々煮 春雨サラダ りんご	豆腐 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり もやし しめじ はくさい キャベツ 長ねぎ にんにく りんご	米 はるさめ でん粉 砂糖	油 ごま ごま油 ラー油	トウバンジャン テンメンジャン みそ 中華ストック	792	32.1	
14(火)		親子丼 (麦ごはん) ごぼうのから揚げ ごまみそ和え	卵 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし たけのこ しょうが ごぼう グリンピース	米 砂糖 でん粉 麦	油 ごま	かつおだし みそ レッドペッパー	789	30.7	
15(水)		<b>図書委員会コラボ「本から飛び出たごちそう」</b> サーモンと冬野菜のスパゲッティ イタリアンサラダ アップルパイ 泉啓子著「晴れた朝それとも雨の夜」 	ベーコン さけ 白花豆	牛乳 チーズ	こまつな 赤ピーマン	はくさい しめじ たまねぎ エリンギ コーン 黄ピーマン きゅうり キャベツ りんご	スパゲッティ パイ皮 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油 バター	バジル シナモン粉	752	30.5	
16(木)		<b>日本味めぐり「福島県」</b> まいたけごはん わかさぎフリッター3コ こづゆ ごま和え 	鶏肉 油揚げ 生揚げ ちくわ 干し貝柱	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな	まいたけ キャベツ もやし だいこん しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 さといも 白玉麩	油 ごま	かつおだし 和風だし	775	30.2	
17(金)		フレンチトースト フイヤベース アレッタのごまドレサラダ はるか	えび いか あさり ほたて 卵 たら	牛乳	フロッキー にんじん アレッタ トマト	にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ はるか	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	オリーブ油 ごま油 ごま バター マヨネーズ	フュドポアソ ローリエ粉 トマトピューレ カレー粉	793	36.1	
20(月)		<b>3年生受験応援献立</b> ソースかつ丼 (麦ごはん・ポイルキャベツ) けんちん汁 受カルピース&ゼリー 	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 粉かんでん	こまつな にんじん	キャベツ 長ねぎ だいこん ごぼう りんご缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	かつおだし カルピス ウスターソース	857	32.3	
21(火)		鶏ねぎゆず塩うどん (地粉うどん) 豆といもとナッツのかりんとう ごまおかか和え	大豆 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ もやし だいこん ゆず	地粉うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 カシューナッツ ごま	かつおだし 鶏がらスープ 昆布茶	806	30.1	
22(水)		岩槻びかびかごはん 手作りキャベツメンチカツ 昆布茶和え おろし汁	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油	かつおだし 中濃ソース 昆布茶 ナツメグ粉	803	32.7	
23(木)	<b>給食はありません。1年生はお弁当を持参してください。</b>											
24(金)		手作りピザパン じゃがいものスープ煮 ツナマヨサラダ いよかん	鶏肉 まぐろ水魚 ベーコン ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	こまつな フロッキー にんじん ピーマン	キャベツ だいこん セロリー きゅうり たまねぎ コーン いよかん	小麦粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ 油	ピザソース ドライイースト 鶏がらスープ 粒マスタード	799	32.8	
27(月)		原田さんのびかびかごはん キムチチゲ ホットック	豆腐 豚肉 あさり	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが もやし しめじ はくさい 長ねぎ しいたけ 白菜キムチ	米 小麦粉 白玉粉 砂糖	ビーナッツ ごま油	豚がらスープ ドライイースト みそ シナモン粉	836	32.4	
28(火)		<b>世界味めぐり「ギリシャ」</b> バターライス ムカサ ファクス・スーパ フルーツヨーグルト 	豚肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ にんにく なす マッシュルーム しょうが たまねぎ セロリー もも缶 みかん缶 パイン缶	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	ウスターソース 鶏がらスープ トマトケチャップ コンソメ ローリエ粉	788	27.4	
29(水)		榎本さんのびかびかごはん ぶりの照り焼き のり香味和え みそけんちん汁	豆腐 油揚げ ぶり	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん もやし 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	油 ごま ごま油	かつおだし みそ	778	32.1	
30(木)		<b>図書委員会コラボ「本から飛び出たごちそう」</b> オムライス 瀬尾まいこ著「そして、ハトンは渡された」 タラのフライ グリーンピースのポターージュ 太宰治著「斜陽」 	たら 卵 白花豆 鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ グリーンピース	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	鶏がらスープ トマトケチャップ コンソメ	844	33.9	
31(金)		<b>節分献立</b> いわしのかば焼き丼 (麦ごはん) 塩昆布和え 鬼除け汁 	いわし 大豆 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 塩昆布	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん 長ねぎ ごぼう はくさい	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく	油	かつおだし みそ	752	31.1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。</li> <li>加工食品の食材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。</li> <li>「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米)</li> <li>その日の給食を学校Webページでご覧いただけます。</li> </ul>										平均 栄養量	791	31.5