

令和8年



# 1月分 学校給食献立表



さいたま市立大原中学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	
9日(金)	七草ごはん 		赤魚の竜田揚げ 紅白もち雑煮 みかん	赤魚 鶏肉	油揚げ 牛乳	せり 小松菜	なすな ほとけのさ かぶ(葉) 人参	ごきょう 大根 かぶ ねぎ みかん	米 もち(白) かぶ(葉) 人参	717 28.8
									麦 もち(紅) さといも 砂糖 でん粉	
13日(火)	うま煮丼 (麦ごはん) 		塩昆布和え 白玉ぜんざい 	豚肉 うずら卵	えび 昆布	牛乳 小松菜	玉ねぎ 白菜	たけのこ チングンサイ	きくらげ キャベツ きゅうり もやし	721 26.0
									麦 小豆 砂糖 でん粉	
14日(水)	クロワッサン 		アッシャーパルマンティエ (フランス風ポテトグラタン) ガルビュールスープ 手作りラングドシャ	豚肉 白いんげん豆	ワインマー 卵白	牛乳	人参 トマト パセリ かぶ(葉)	玉ねぎ セロリー エリンギ しめじ	マッシュルーム キャベツ	746 27.1
									じゃがいも 小麦粉	
15日(木)	麦ごはん 		豚肉と生揚げのゆずみそ煮 磯香和え りんご 	豚肉	生揚げ	牛乳 ひじき 刻みのり	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ りんご	麦 さといも こんにゃく	750 31.9
									さといも こんにゃく	
16日(金)	力もちきつねうどん (地粉うどん) 		小魚入り松葉芋 からし和え		油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ ゆず(果汁) キャベツ	もち もやし	744 28.4
									さつまいも 砂糖	
19日(月)	ターメリックライス 		根菜スープカレー れんこんと手羽元のから揚げ 和風サラダ 	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	れんこん 玉ねぎ かぶ(葉) トマト	ごぼう かぶ 刻大根 コーン もやし にんにく しょうが	麦 小麦粉 砂糖	764 30.5
									小麦粉 カレールウ ごま油	
20日(火)	麦ごはん 		鰯のこがね焼き 糸昆布の煮もの かきたま汁	鰯 卵	油揚げ 豆腐	牛乳 糸昆布	人参 小松菜	玉ねぎ えのき ねぎ	麦 でん粉 砂糖	756 33.3
									こんにゃく でん粉 砂糖	
21日(水)	みそカツ丼 (麦ごはん) 		(みそだれロースかつ) (ゆでキャベツ) すまし汁 いよかん 	豚肉 かまぼこ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	大葉 人参 小松菜	キャベツ チングンサイ いよかん	麦 小麦粉 パン粉 砂糖	789 31.2
									パン粉 砂糖	
22日(木)	マーボー焼きそば (蒸し中華めん) 		(あんかけマーボー豆腐) 焼きいも 小松菜とわかめのナムル	豆腐 大豆ミート	豚肉 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 トマト にんにく しょうが	たけのこ かぶ 刻大根 コーン もやし にんにく しょうが	中華めん でん粉 砂糖	773 35.3
									さつまいも 砂糖	
23日(金)	スラッピージョー <sup>コッペパンスライス</sup> 		ポトフ りんごとアロエのヨーグルト	豚肉 大豆ミート	ひよこ豆 フランクフルト	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ かぶ(葉)	玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ かぶ りんご缶 アロエ	マッシュルーム 砂糖	729 29.2
									じゃがいも 油	
26日(月)	五目チャーハン 		えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 	えび 豚肉	豆腐 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ きゅうり きのこ にんにく しょうが	麦 砂糖 でん粉	733 30.3
									緑豆はさみ 砂糖	
27日(火)	じゃこ天うどん (ゆでうどん) 		じゃこ天 野菜のかき揚げ ひじきの五目煮 ほんかん	じゃこ天 油揚げ ひじき	鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう ねぎ グリンピース きゅうり きのこ にんにく しょうが	うどん 小麦粉 砂糖	751 30.0
									こんにゃく 砂糖	
28日(水)	黒パン 		ローストチキン 百味ピーンズサラダ かぼちゃの豆乳ボタージュ バタービール風ゼリー	鶏肉 白花豆 金時豆 豆乳	ベーコン 大豆 ひよこ豆 豆乳	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ にんにく しょうが	黒パン 砂糖 りんごジュース ゼラチン	761 37.7
									油	
29日(木)	小松菜ごはん 		鰯の塩こうじ焼き おでん ピリ辛和え 	鰯 ちくわ うずら卵	生揚げ 揚げボール	牛乳 昆布	小松菜 人参	大根 コーン きゅうり キャベツ 切干大根 にんにく しょうが	麦 じゃがいも でん粉 米粉	751 30.0
									こんにゃく じゃがいも でん粉 米粉	
30日(金)	麦ごはん 		チキンチキンごぼう 豆腐とわかめのみぞ汁 のり酢和え 	鶏肉 豆腐 のり	豆腐 わかめ のり	牛乳 小松菜	人参	ごぼう しめじ ねぎ キャベツ もやし	麦 じゃがいも でん粉 砂糖	730 30.1
									油	

- ・3年生は22日(木)、23日(金)給食がありません。
- ・1年生は30日(金)給食がありません。



	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量 エネルギー たんぱく質
1月回数	15回	15回	13回	
累計	147回	142回	142回	748 kcal 31 g