









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
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小豆・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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
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 かぶ (葉) 人参	なすな ごきょう はこべら ほとけのざ 大根 かぶ 干しいたけ ねぎ みかん	米 麦 もち (白) もち (紅) さといも 砂糖 でん粉	いりごま 油脂類	717 28.8
13 日 (火)	うま煮丼 (麦ごはん) 		塩昆布和え 白玉ぜんざい 	豚肉 うすら卵	えび 牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 小豆 白玉もち 砂糖 でん粉	ごま油	721 26.0
14 日 (水) 3年5組 井上 結月 さんの献立 テーマ：フランス料理										
14 日 (水)	クロワッサン 		アッシパルマンティエ (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 卵白	牛乳	人参 トマト パセリ かぶ (葉)	玉ねぎ セロリー マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ かぶ	小麦粉 粉糖	生クリーム 油脂類	746 27.1
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 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ ねぎ ゆず (果汁) もやし りんご	米 麦 さといも こんにゃく	油	750 31.9
16 日 (金)	かもちつねうどん (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 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	地粉うどん もち さつまいも はちみつ 砂糖	いりごま 油	744 28.4
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 わかめ	人参 かぶ (葉) トマト	れんこん ごぼう 大根 かぶ 切干大根 きゅうり コーン もやし しょうが にんにく	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油 カレーパウダー ごま油	764 30.5
20 日 (火)	麦ごはん 		鯖のこがね焼き 糸昆布の煮もの かきたま汁	鯖 卵	油揚げ 豆腐	牛乳 糸昆布	人参 小松菜	玉ねぎ えのき ねぎ 米 麦 こんにゃく でん粉 砂糖	いりごま	756 33.3
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 鶏肉 かまぼこ	牛乳	大葉 人参 小松菜	キャベツ 大根 えのき チンゲンサイ いよかん	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油	789 31.2
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 豚肉 大豆ミート	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ グリーンピース きゅうり 大根 コーン にんにく しょうが	中華めん さつまいも でん粉 砂糖	いりごま ごま油 油	773 35.3
23 日 (金)	スラッピージョー (コッパンスライス) 		ポトフ りんごとアロエのヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 大豆ミート 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 マッシュルーム 大根 キャベツ かぶ りんご アロエ	米 麦 砂糖	生クリーム 油	729 29.2
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 豆腐 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン きくらげ にんにく しょうが	米 麦 緑豆はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	733 30.3
26 日 (月) 3年5組 岡本 麻史 さんの献立 テーマ：中華料理 中国河南省 鄭州市はさいたま市の友好都市です！										
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 ぼんかん	じゃこ天 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが ぼんかん	うどん 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油	751 30.0
28 日 (水)	黒パン 		ローストチキン 百味ビーンズサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ バタービール風ゼリー	鶏肉 ベーコン 白花豆 大豆 金時豆 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 油 りんごジュース ゼラチン	761 37.7	
29 日 (木)	小松菜ごはん 		鯖の塩こうじ焼き おでん ピリ辛和え 	鯖 生揚げ ちくわ 揚げボール うすら卵	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	米 麦 こんにゃく じゃがいも でん粉 米粉	いりごま ごま油	751 30.0
30 日 (金)	麦ごはん 		チキンチキンごぼう 豆腐とわかめのみそ汁 のり酢和え 	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	ごぼう しめじ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	いりごま 油	730 30.1

- ・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	748 kcal	31 g
累計	147回	142回	142回		