

令和8年1月分 献立予定表 (中学校)



熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名				注 意	は しの 日	主な材料名			栄養量	
日	曜日	主食 牛乳	料理名			血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
9	金	ごはん 牛乳	※雑煮 ★みそきんぴら マスの照り焼き	魚	魚	牛乳 鶏肉 みそ マス	ごはん 白玉餅 砂糖 油	しいたけ 小松菜 トマト にんじん 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ れんこん	751	33.3
13	火	地粉うどん 牛乳	山菜きつねうどん汁 人参ともやしのサラダ アメリカンドッグ イタリアンドレッシング (クラス)		魚	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ フランクフルト	地粉うどん ホットケーキミックス ドレッシング 油	わらび 水菜 えのきたけ うど なめこ たけのこ にんじん 長ねぎ もやし 大根の葉	837	33.6
14	水	ごはん 牛乳	わかめスープ ビビンバの具 包子 (2個)		魚	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 わかめ	ごはん でん粉 ごま パン粉 砂糖 油 小麦粉	にんじん しょうが 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく えのきたけ ほうれん草	723	30.6
15	木	ごはん 牛乳	春雨スープ ソイ丼の具 白身魚フライ	魚	魚	牛乳 ブルーホワイティング 鶏肉 ベーコン 大豆	ごはん でん粉 パン粉 でん粉 小麦粉 油 砂糖 はるさめ ごま	にんじん 長ねぎ もやし にんにく 玉ねぎ しょうが 枝豆	772	29.1
16	金	わかめごはん 牛乳	みそけんちん汁 厚揚げと鶏肉の煮物 厚焼き玉子		魚	牛乳 鶏肉 たまご みそ 厚揚げ	わかめごはん 里芋 砂糖 でん粉	にんじん 長ねぎ しょうが ごぼう 大根 小松菜 玉ねぎ	747	29.4
19	月	バターロールパン 牛乳	冬野菜シチュー みかんフルーツポンチ ハンバーグのバーベキューソース		魚	牛乳 鶏肉	バターロールパン 油 パン粉 小麦粉 みかんゼリー 砂糖	にんじん りんご 洋なし 黄桃 白桃 かぶ 玉ねぎ パセリ 白菜 ブロッコリー にんにく りんご トマト	959	33.7
20	火	ごはん 牛乳	わんたんスープ じゃがいもの磯煮 揚げ餃子 (2個)		魚	牛乳 ひじき 豚肉	ごはん でん粉 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 わんたん	にんじん 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし しょうが 枝豆 玉ねぎ にら にんにく	723	22.2
21	水	中華めん 牛乳	彩花ごまみそラーメンスープ 茎わかめのサラダ 肉まん 中華ドレッシング (クラス)		魚	牛乳 豚肉 くきわかめ みそ	中華めん 砂糖 パン粉 小麦粉 はるさめ 油 でん粉 ごま ドレッシング	にんじん もやし しょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ コーン にら にんにく しいたけ 大根の葉	774	28.1
22	木	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 かてめしの具 焼きメンチカツ		魚	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ	ごはん でん粉 砂糖 パン粉	えのきたけ にんじん いんげん ごぼう しいたけ ほうれん草 玉ねぎ	733	26.3
23	金	ごはん 牛乳	野菜スープ ひじきと大豆の煮物 イワシのみぞれ煮	魚	魚	牛乳 イワシ 大豆 ひじき 鶏肉	ごはん でん粉 油 じゃがいも 砂糖	にんじん 大根 チンゲンサイ いんげん 玉ねぎ	717	27.0
26	月	ごはん 牛乳	豚汁 妻沼ねぎのナムル のりごまふりかけ 鶏肉の人参マヨ焼き ナムルドレッシング (クラス)		魚	牛乳 みそ 油揚げ 鶏肉 のり 豚肉 あおさ	ごはん マヨネーズ ごま ドレッシング	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ もやし ほうれん草	773	37.6
27	火	ライスボールパン 牛乳	熊谷うどん 切干大根のサラダ 冬野菜のかき揚げ パンパンジードレッシング (クラス)		魚	牛乳 油揚げ 鶏肉	ライスボールパン 油 熊谷うどん 小麦粉 ドレッシング	白菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん ごぼう 切干大根 枝豆 春菊 赤ピーマン 黄ピーマン	893	26.4
28	水	ごはん 牛乳	トントロリンスープ こんにゃくソテー サバの塩焼き	魚	魚	牛乳 たまご 豚肉 鶏肉 くきわかめ サバ	ごはん 砂糖 油 でん粉	にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ しょうが 小松菜	767	35.5
29	木	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁 冬野菜サラダ いよかんゼリー みそポテト (2個) ごまドレッシング (クラス)		魚	牛乳 みそ 鶏肉 わかめ	地粉うどん いよかんゼリー 小麦粉 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ドレッシング	にんじん 長ねぎ えのきたけ エリンギ 白菜 大根の葉 れんこん	787	24.5
30	金	ごはん 牛乳	ほうれん草カレー ブロッコリーサラダ オムレツ 塩中華ドレッシング (クラス)		魚	牛乳 たまご 鶏肉	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 コーン 枝豆	885	28.2
給食回数		15回				平均栄養量			789	29.7
		物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。				基準栄養量			830	27~42

は、「全国学校給食週間」です。〈1/24(土)~1/30(金)〉

それに伴い、地場産(熊谷市産または埼玉県産)の食材を取り入れています。

イラスト表示のある食材は、地場産食材の予定です!楽しみにしてくださいね♪

魚印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

※印の献立は、よくかんで気を付けて食べましょう。★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

◎ 混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。

献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

公式instagramやっています!
フォローおねがいします!!

