

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 に 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 //	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
							こんにゃく		
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)	//	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)	//	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 //	牛乳 ブルーホワイティング 鶏肉 ベーコン 大豆	ごはん 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	//	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		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 バセリ 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)	//	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 しらたき		
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)	//	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	//	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 //	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)	冬野菜のかき揚げ パンパンジードレッシング (クラス)	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)		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 //	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 しらたき	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 みそボテト (2個) ごまドレッシング (クラス)	//	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)		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 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。				平均栄養量			789 29.7
						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！！



KUMAGAYA.KYUSHOKU