

1月の予定献立表



令和4年度（令和5年）

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名		エネルギー		主に身体をつくる食品		主に熱や力になる食品		主に調子を整える食品	
		主食	飲み物	Kcal	たんぱく質	赤色	黄色	緑色			
11	水	サンラータン麺の汁 	牛乳 	中華麺 《1年生リクエストメニュー》フルーツパハロア	768	29.2	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	中華麺 かたくり粉 砂糖 ラー油 ごま油	生姜 しいたけ 筍 きくらげ ねぎ 水菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ		
12	木	赤米ご飯 	牛乳 	赤魚の西京焼き風 筑前煮 おしるこ（11日は鏡開きでした）	721	30.5	牛乳 赤魚 みそ 鶏肉 凍り豆腐 小豆	米 赤米 砂糖 里芋 米油 グラニュー糖 白玉もち	ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん		
13	金	麦ご飯 	牛乳 	松風焼き 辛し和え こづゆ（福島県） 	598	27.1	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ ほたて干し貝柱 竹輪	米 麦 パン粉 砂糖 ごま ごま油 里芋 豆麩	玉ねぎ 干し椎茸 生姜 もやし 小松菜 にんじん きくらげ さやえんどう		
16	月	カレーピラフ 	牛乳 	ドリア風クリームソース 《1年生リクエストメニュー》バリバリサラダ	718	22.0	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 ほたて チーズ 生クリーム	米 米油 バター 薄力粉 ワンタンの皮	玉ねぎ にんじん コーン エリンギ ピーマン きゅうり キャベツ		
17	火	セルフ照り焼き フィッシュサンド 	牛乳 	ごぼうサラダ ころころ野菜のスープ オレンジ（1/4）	728	29.9	牛乳 メルルーサ ベーコン 鶏肉	子どもパン 米油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃが芋	ごぼう にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ オレンジ		
18	水	関西風うどんの汁 	牛乳 	ゆでうどん じゃがたこ揚げ ヨーグルト	708	27.7	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ベーコン たこ 青のり かつお節 ヨーグルト	うどん じゃが芋 かたくり粉 米油 砂糖	干し椎茸 ねぎ 小松菜		
19	木	麦ご飯 	牛乳 	チキンのハニーマスタード焼き ひじきのマリネ 冬野菜汁	648	28.1	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 みそ	米 麦 はちみつ 砂糖 米油	きゅうり 大根 にんじん 白菜 かぶ 春菊 ねぎ		
20	金	麦ご飯 	牛乳 	中華風豚肉と白菜のあんかけ丼 鶏肉とたもぎ茸のスープ 手作りピーチゼリー	746	24.8	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 なると	米 麦 米油 砂糖 かたくり粉 ラー油 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 白菜 にんじん もやし 小松菜 たもぎ茸 ネクター 白桃 レモン		
23	月	麦ご飯 	牛乳 	和風さのこハンバーグ 小松菜サラダ つぶつぶコーンスープ	730	33.6	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ	米 麦 パン粉 米油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 薄力粉 バター	玉ねぎ しめじ たもぎ茸 小松菜 キャベツ にんじん コーン		
24	火	麦ご飯 	牛乳 	くじらの竜田揚げ はりはり漬け すいとん豆乳汁	710	34.6	牛乳 くじら 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	米 麦 かたくり粉 米油 すいとん	にんにく 生姜 キャベツ 切干大根 にんじん 白菜 ねぎ		
25	水	きのこ里芋のご飯 	牛乳 	鮭の照り焼き風 即席漬け 澄まし汁	602	30.8	牛乳 油揚げ 鮭 鶏肉 わかめ	米 砂糖 里芋 米油 かたくり粉	にんじん 舞茸 さやえんどう 生姜 きゅうり 大根 キャベツ たもぎ茸 ねぎ		
26	木	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉のネギみそ焼き 和風サラダ 豚肉と白菜のみそ汁	630	30.7	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 米油	ねぎ キャベツ にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ		
27	金	キムチチャーハン 	牛乳 	水菜と春雨のスープ かるかん（鹿児島県）	683	21.1	牛乳 豚肉	米 米油 ごま油 砂糖 春雨 長芋 米粉 さつま芋	にんにく ねぎ いら にんじん キムチ 生姜 白菜 水菜		
30	月	《1年生リクエストメニュー》 うすらの卵入りカレーライス 	コーヒー 牛乳 	発芽玄米入りご飯 《1年生リクエストメニュー》鶏のから揚げ	866	33.1	コーヒー牛乳 豚肉 うすらの卵 鶏肉	米 発芽玄米 米油 じゃが芋 砂糖 バター 薄力粉 かたくり粉 米粉	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん		
31	火	麦ご飯 	牛乳 	れんこん入りメンチカツ コールスローサラダ 豆腐のスープ煮	815	33.0	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 豆腐	米 麦 パン粉 薄力粉 米油 砂糖 ごま かたくり粉	れんこん 玉ねぎ キャベツ コーン にんじん 大根		

※都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

☆1月24日から30日までの一週間は、「全国学校給食週間」です☆
地元の野菜をなるべく多く取り入れ、冬の味覚を楽しめるよう
工夫した献立になっております。

☆24日(火)の給食に、昔は良く食べられていたくじら肉を出します。
くじら肉に、にんにくやしょうが、しょうゆ、みりん、酒、コショウで下味をし
かたくり粉をつけて油で揚げます。お楽しみに！



★1月の減塩給食おすすめ献立は、13日（金）です。（塩分 2.3g）



今月は1年生のリクエストメニューを取り入れています。
実は、12月の2年生と同じだったので、組み合わせを変えています。
楽しんで食べてください。

