



1月予定献立表



令和5年度

志木市宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
日	曜	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
10	金	おめでとうごはん 		松風焼き 紅白なます 七草汁	651	29.3	鶏肉, たまご, みそ, 油揚げ,	牛乳	にんじん, しゆ んぎく, せり, 根みつば	玉葱, しょう が, だいこん, はくさい, か ぶ, ねぎ	精白米, 黒米・ 赤米, パン粉 (乾燥), 三温 糖, 上白糖	白ごま
11	月	ごはん 		あかうおの煮つけ 白菜のおかかあえ 白玉ぜんざい	709	30.6	あかうお, あず き	牛乳	にんじん	しょうが, はく さい, もやし	精白米, 三温 糖, かたくり 粉, 白玉だんご	ごま油
12	火	たきこみピビンバ 		卵と豆腐のスー プ きよみ	630	28.6	豚肉, 鶏肉モ モ, 豆腐, たま ご	牛乳	にんじん, こま つな	しょうが, にん にく, ねぎ, も やし, 玉葱, え のきたけ, きよ み	精白米, 三温 糖, かた くり粉	油, ごま油, 白 ごま
15	水	ごはん 		ねぎだれチキンステーキ 小松菜のごま和え だいこんと揚げの味	668	30.8	鶏肉, 油揚げ, 白みそ	牛乳	こまつな, にん じん, 葉ねぎ	しょうが, にん にく, ねぎ, 玉 葱, もやし, だ いこん	精白米, 三温 糖, かたくり 粉, 上白糖	ごま油, 白ご ま
16	木	エビピラフ 		豚肉と白菜のクリームスー プ ケーキ・サレ	734	25.4	えび, 豚肩ロ ース, たま ご, ベーコン	牛乳, 生ク リーム, パ ルメザンチ ーズ	パセリ, にんじ ん, かぼ ちゃ, ブロッ コリー	ホールコーン, マッシュルー ム, にんにく, 玉葱, はくさい	精白米, 薄力 粉	オリーブ油, 有塩バター, 油
17	金	ちゅうかめん 		冬野菜のしょうゆラーメン ツナチーズ春巻き	735	30.4	豚もも肉, まぐ ろ缶詰	牛乳, シュレ ッドチーズ	にんじん, こま つな	しょうが, 玉 葱, 干し椎茸, もやし, はく さい, キャベツ	蒸し中華めん, でんぷん, 春巻 きの皮, かたく り粉, 薄力粉	ごま油, 油
18	月	ごはん 		さわらのかりん揚げ 高野豆腐と白菜ナムル 五目みそしる	706	32.8	さわら, 木綿 豆腐, 油揚 げ, みそ	牛乳, 汐昆布,	にんじん	はくさい, もや し, 玉葱, だ いこん, 干し椎 茸, ねぎ	精白米, でんぷ ん, 三温糖, 板 こんにゃく	油, ごま油
19	火	昆布ごはん 		みそポテト 川島呉汁	833	34.4	豚ばら肉, 味 噌, 鶏モ モ肉, 木綿豆 腐, 大豆, 豆乳	牛乳, ほそめこ んぶ	にんじん, こま つな	ごぼう, だいこ ん, ぶなしめ じ, ねぎ, ずい き	精白米, 押し 麦, 三温糖, じゃがいも, 薄 力粉	油
22	水	ごはん 		治部煮 (じぶに) 大豆のしゃりしゃり揚げ	683	30.3	鶏モモ肉, 大豆	牛乳, ちりめん じゃこ	にんじん	生しいたけ, た まご, だいこ ん, かぶ	精白米, さとい も, 三温糖, で んぷん, かたく り粉	油
23	木	ごはん 		家常豆腐 (じゃあちゃんどうふ) 中華風コーンスープ/せとか	712	27.7	生揚げ, 豚ひき 肉, ベー コン, たまご	牛乳	にんじん, チン ゲンツアイ	干し椎茸 筍 缶, はくさ い, 玉葱, もや し, ねぎ, しょう が, にんにく	精白米, 三温 糖, でんぷん	油, ごま油
24	金	麦ごはん 		鮭の塩焼き 小松菜ともやしのおひたし すいとん	617	34.1	しろさけ, かつ 削り節, 豚肉, 油揚げ	牛乳	こまつな, にん じん	もやし, たくあ ん漬け, ごぼ う, だいこん, ねぎ	精白米, 米粒 麦, 三温糖, 薄 力粉	白ごま, 油
25	月	ごはん 		カレーライス ライスモルトサラダ	775	26.9	豚肉	牛乳, シュ レッドチーズ	にんじん, ほう れんそう	しょうが, にん にく, 玉葱, だ いこん, こん 缶	精白米, じゃが いも, 薄力粉, 上白糖	油
26	火	ごはん 		さばの竜田あげ キャベツのせんぎりサラダ ホワイトシチュー	832	30.9	さば, 鶏モモ肉	牛乳, 生クリー ム	にんじん, こま つな, ブロッ コリー	にんにく, しょ うが, キャベ ツ, 玉葱, ぶな しめじ	精白米, かたく り粉, じゃがい も, 薄力粉	油, ごま油, 有 塩バター
29	水	五色ごはん (ごしきごはん) 		吟子汁 (ぎんこじる)	564	26.1	鶏肉ひき肉, さ け, みそ	牛乳, ひじき	にんじん, ほう れんそう	干し椎茸, 玉 葱, ねぎ	精白米, さとい も, 糸こんにゃ く, 三温糖, じゃがいも	油
30	水	ごはん 		にらそばろ とうふのから揚げ 冬のあったか味噌汁	806	37.4	鶏肉, 木綿豆 腐, 豚肉, かつ お節, 油揚 げ, みそ	牛乳, かえり煮 干し	にら, にんじ ん, ほうれんそ う	ごぼう, だいこ ん, ねぎ	精白米, 三温 糖, かたくり 粉, さといも	油, ごま油
31	水	ココア揚げパン 		焼肉サラダ 白菜と春雨のスープ	850	32.4	豚モモ肉	牛乳	ほうれんそう, にんじん, にら	もやし, 玉葱, はくさい	コッペパン, 上 白糖, 糸こんに ゃく, はるさめ	油, ごま油

★今月の減塩給食おすすめに をつけています

★食材の関係により、献立を変更する場合があります。

ご承知おきください。



《1月の給食費の口座振替について》

◎ 給食費引き落とし日・・・
9日(火) 16日(火)

ご入金をよろしくお願ひいたします。

