



1月予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡中学校

日	献立名		エネルギー kcal	たんぱく質 g	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			
	主食	牛乳			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			
9 金	金平ごはん		牛乳	松風焼き 七草汁	688	34.0	油揚げ,鶏若鶏肉 ひき肉,たまご, 赤みそ,白みそ	牛乳	にんじん,しゅん きく,せり,糸み つば	ごぼう,玉葱, しょうが,だいこ ん,はくさい,か ぶ,ねぎ	精白米,しらた き,三温糖,パン 粉	ごま油,白ごま
13 火	ごはん		牛乳	じゃこおかかぶりかけ 筑前煮 白玉せんざい	690	25.8	かつお加工品(削 り節),鶏肉,凍り 豆腐,あずき	牛乳,ちりめん じゃこ	こまつな,にんじ ん	ごぼう,干し椎茸	精白米,三温糖, 板こんにゃく,さ といも,上白糖, 白玉だんご	ごま油,白ごま,米 ぬか油
14 水	冬野菜たっぷりタンメン		牛乳	芋けんぴと大豆の かりんと	887	33.3	豚こま肉,いか か丼 短冊,むきえ び,大豆	牛乳	にんじん,こまつ な	干し椎茸,もや し,はくさい, キャベツ	蒸中華めん,でん ぶん,さつまい も,かたくり粉, 三温糖,黒砂糖	ごま油,米ぬか油
15 木	大分の鶏飯		牛乳	だんご汁 黒豆抹茶蒸しパン	651	24.7	鶏肉,豚こま肉, 白みそ,赤みそ, 大豆	牛乳,調理用1L 牛乳	にんじん,こまつ な	ごぼう,だいこ ん,ねぎ	精白米,三温糖, 薄力粉	油,米ぬか油
16 金	ごはん		牛乳	さわらのコマ味噌焼き 昆布と大根の土佐和え 豆腐となるとの澄まし汁	638	32.5	さわら,白みそ, かつお節,なる と,絹ごし豆腐	牛乳,刻み昆布	にんじん,こまつ な	切干だいこん, 玉葱,ねぎ	精白米,三温糖	マヨネーズ,ごま, 米ぬか油
19 月	ひじきごはん		牛乳	カレー肉じゃが 柑橘果物	650	26.2	鶏ひき肉,豚こま 肉,生揚げ	牛乳,ほしひじき	にんじん	玉葱, 柑橘果物	精白米,おおむ ぎ,上白糖,じゅ がいも,白滝,三 温糖	米ぬか油,油
20 火	チキンライス		牛乳	たんぽぽオムレツ 野菜たっぷりスープ	660	29.2	鶏肉,ベーコン, 蒸しかまぼこ,た まご, ウイン ナー	牛乳,こんぶ	パセリ,にんじん	にんにく,セロ リー,玉葱,キャ ベツ,はくさい, もやし	精白米,おおむぎ (押麦),三温糖, かたくり粉	有塩バター,油
21 水	きな粉あげパン		牛乳	チキンとブロッコリーのサラダ ABCスープ	752	28.6	きな粉,鶏肉,鶏 こま肉	牛乳	ブロッコリー,に んじん,トマト缶	キャベツ,だいこ ん,にんにく,玉 葱	コッペパン,三温 糖,三温糖,じゅ がいも,マカロニ	米ぬか油,ごま油, 油
22 木	しつぼくうどん		牛乳	大こんニャク田楽	657	33.5	鶏肉さつま揚げ, 油揚げ,生揚げ, 八丁みそ	牛乳,かえり煮干 し	にんじん	だいこん,ねぎ	うどん,さとい も,板こんにゃ く,三温糖	
23 金	麦ご飯		牛乳	鮭の塩焼き 小松菜ともやしのお浸し じゃがいもとわかめの 味噌汁	583	33.4	しろさけ,かつ お節,高野豆腐, 白みそ,赤みそ	牛乳,カットわか め	こまつな,にんじ ん	もやし,たくあん 漬け,玉葱	精白米,おおむぎ (米粒麦),三温 糖,じゅがいも	白ごま
26 月	かてめし		牛乳	すいとん ポンカン	633	27.8	油揚げ,凍り豆 腐,豚こま肉,油 揚げ	牛乳,すき昆布	にんじん,ほうれ んそう	ごぼう,だいこ ん,ねぎ,ぽんか ん	精白米,三温糖, 薄力粉	米ぬか油,油
27 火	ミートビーンズ スパゲティ		牛乳	大根サラダ	703	31.6	豚ひき肉,大豆	牛乳	にんじん,ほうれ んそう	プロッコリー,ト マト缶	スパゲティ	オリーブ油,油,米 ぬか油,ごま油
28 水	五色ごはん		牛乳	もやしとたくあんの 胡麻和え 吟子汁	635	29.2	鶏肉,油揚げ,焼 きちくわ,鮭,赤 みそ,白みそ	牛乳,ほしひじき	にんじん,ほうれ んそう	干し椎茸,もや し,干切り沢庵, 玉葱,ねぎ	精白米,糸こん にゃく,三温糖, じゅがいも	米ぬか油,白ごま
29 木	手づくりカレーパン		牛乳	和風サラダ 白菜と春雨のスープ	765	26.4	豚ひき肉,鶏肉	牛乳	にんじん,にら	玉葱,キャベツ, だいこん,じゅ がいも,はくさい	子供パン,薄力 粉,パン粉,普通 はるさめ	米ぬか油,ごま油
30 金	ごはん		牛乳	ヤンニヨムボテトチキン 韓国のみり 白菜のチョレギサラダ サムゲタンスープ	826	29.5	鶏肉	牛乳,韓国味付の り	万能ねぎ,にんじ ん	玉葱,はくさい, もやし,にんにく, じゅがいも,ね ぎ	精白米,じゅがい も,かたくり粉	米ぬか油,オリ ーブ油,ごま油

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に  マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。

