



# 1月予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡中学校

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	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
9金	金平ごはん 		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 ぎく,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 		じゃこおかかふりかけ 筑前煮 白玉ぜんざい	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 		芋けんぴと大豆の かりんと	887	33.3	豚こま肉,いかカ リ,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 ぷん,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 		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 		さわらのゴマ味噌焼き 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	切干しだいこん, 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 		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,じゃ ががいも,白滝,三 温糖	米ぬか油,油
20火	チキンライス 		たんぼぼオムレツ 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,ウィン 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 		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,じゃ ががいも,マカロニ	米ぬか油,ごま油, 油
22木	しっぽくうどん 		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 		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,じゃがいも	白ごま
26月	かてめし 		すいとん ボンカン	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,ぼんか 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 		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	ブロッコリー,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 		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, じゃがいも	米ぬか油,白ごま
29木	手づくりカレーパン 		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,しょう が,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 		ヤンニョムポテトチキン 韓国のり 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,しょうが,ね ぎ	精白米,じゃがい 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。

