

令和7年 1月分 給食予定献立表

蓮田市(平野中学校)

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量		
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
9	木		【乳】	そぼろごはん	ごはん	米				824	31.2
				鶏そぼろ		砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ みりん		
				卵そぼろ 【卵】			卵そぼろ				
				具だくさんみそ汁			豆腐 油揚げ みそ	白菜 大根 長ねぎ えのきたけ 小松菜	混合削り節		
			【乳】	里芋のごま和え		里芋 砂糖 ごま					
			【乳】	みかん			みかん				
10	金	鏡開き献立	【乳】	七草ごはん	米 ごま	米	油揚げ	七草 にんじん	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ	825	33.4
				けんちん汁		油 じゃがいも	豆腐	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 白菜	混合削り節 しょうゆ		
				いかのコーンフレーク焼き 【乳 小麦】	マヨネーズ(ノンエッグ) パン粉	いか チーズ			塩 こしょう		
				おしるこ		白玉だんご 砂糖 小豆			塩		
14	火		【乳】	子どもパン	【乳 小麦】	子どもパン				807	37.0
				クリームシチュー	【乳 小麦】	油 バター じゃがいも 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 江戸菜	コンソメ 塩 こしょう		
				ハンバーグケチャップソース	【乳 小麦】	パン粉 砂糖	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ	塩 こしょう ケチャップ ソース		
				大根サラダ				大根 人参 江戸菜	ドレッシング(香りがこま)		
15	水		【乳】	ごはん		米				812	36.1
				厚揚げのそぼろ煮		油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 大豆 生揚げ	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	和風だし しょうゆ 酒 みりん		
				ツナのごまが焼き 【小麦】		砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ			
				茎わかめの中華炒め		ごま油 砂糖 ごま	豚肉 茎わかめ	にんじん 白菜	しょうゆ		
16	木		【乳】	鶏南蛮うどん	【小麦】	地粉うどん				825	31.2
				大学芋		油 さつまいも 砂糖 ごま					
				じゃこ豆サラダ		油	大豆 ちりめんじゃこ	えだ豆 にんじん もやし 白菜	ドレッシング(おろししょうゆ)		
				ごはん		米					
17	金		【乳】	マーボー豆腐		油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 大豆 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ トウバンジャン	804	32.9
				ぎょうざ 【小麦】			ぎょうざ				
				小松菜ともやしの中華和え				小松菜 もやし	ドレッシング(ごましょうゆ)		
				ヨーグルト 【乳】			ヨーグルト				
20	月		【乳】	ガーリックピラフ 【乳】		米 バター		にんにく とうもろこし にんじん パセリ	塩 こしょう しょうゆ 酒	813	32.8
				チキンカツ 【小麦】		油 小麦粉 パン粉	鶏肉		塩 こしょう		
				冬野菜のポトフ			フラン克福ルト	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 フロッコリー	酒 コンソメ 塩 こしょう ロリエ		
				ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)		にんじん えだ豆	塩 こしょう		
21	火		【乳】	ごはん		米				805	32.5
				いものこ汁		里芋	豚肉 生揚げ みそ	しめじ 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
				さばの生姜焼き			さば	生姜	みりん しょうゆ 酒		
				きんぴらごぼう		ごま油 砂糖	さつまいも	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	みりん しょうゆ 赤唐辛子		
22	水	アツ免 防疫献立	【乳】	ごはん		米				818	34.5
				すき焼き風煮		砂糖 油	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき	しょうゆ 酒 塩 和風だし		
				千草焼き 【卵】		油 砂糖	鶏卵 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	塩 しょうゆ		
				冬野菜のみそドレッシング		砂糖	はなみずきみそ	にんじん 大根 フロッコリー 生姜	酢 しょうゆ		
23	木		【乳】	味噌ラーメン	【小麦】	中華めん				802	32.2
				味噌ラーメン汁	【小麦】	油 ごま	豚肉 大豆 みそ	にんじん 白菜 玉ねぎ なら 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ		
				手作り春巻き 【小麦】		油 ごま油 片栗粉 春巻きの皮	鶏肉	たけのこ 長ねぎ	オイスターソース		
				親子豆サラダ		小麦粉	大豆	えだ豆 江戸菜 もやし にんじん	ドレッシング(ごましょうゆ)		
24	金		【乳】	彩の国カレー		米 発芽玄米				817	31.3
				彩の国カレー 【乳 小麦】		油 さつまいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん フロッコリー	カレー粉 ロリエ トマトピューレ ソース 酒		
				鶏肉のマーマレード焼き		マーマレード	鶏肉	にんにく	こしょう 塩 しょうゆ ワイン		
				海藻サラダ			海藻	にんじん 白菜 もやし	ドレッシング(おろししょうゆ)		
27	月	全国 中学校 献立給食	【乳】	かてめし		米 油 砂糖				874	31.7
				すいとん汁 【小麦】		小麦粉 じゃがいも		にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜	混合削り節 しょうゆ 塩		
				魚の香味揚げ		油 片栗粉	さわか	生姜 にんにく	酒 しょうゆ		
				ねぎぬた		砂糖	はなみずきみそ	長ねぎ 小松菜 にんじん	酢 粉辛子		
28	火		【乳】	ガバオライス	【小麦】	ガバオライスの具				831	31.2
				サンラータン 【卵】		ごま油 春雨 片栗粉	豚肉 鶏卵	長ねぎ にんにく しょうが しいたけ にんじん	中華スープの素 酒 こしょう しょうゆ		
				おから入りにんじんケーキ 【乳 小麦】		油 砂糖 小麦粉	牛乳 おから	にんじん	ベーキングパウダー		
				きな粉揚げパン 【乳 小麦】		油 コップパン 砂糖	きな粉		塩		
29	水		【乳】	ニョッキのクリームスープ 【乳 小麦】		油 バター ポテトニョッキ	鶏肉 牛乳	たまねぎ しめじ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	848	27.8
				カラフルサラダ		ごま油 油 砂糖		にんじん もやし 小松菜 とうもろこし	しょうゆ 酢		
				ごはん		米					
				おつきりこみ 【小麦】		うどん	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ 白菜	混合削り節 しょうゆ 塩 みりん		
30	木		【乳】	豚肉のねぎみそ焼き		砂糖	豚肉 はなみずきみそ	生姜 長ねぎ	酒 みりん	822	33.4
				切り干し大根の塩昆布炒め 【小麦】		油	豚肉 塩昆布	切り干し大根 にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
				ごはん		米					
				のっぺい汁		油 じゃがいも 片栗粉	豆腐 油揚げ かまぼこ	にんじん 大根	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん		
31	金		【乳】	揚げ鶏のおろしポン酢かけ		油 砂糖 片栗粉	鶏肉	生姜 大根	酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁	809	32.6
				こんにゃくソテー		油 砂糖 ごま油	豚肉	しらたき にんじん 小松菜 生姜	酒 しょうゆ 和風だし		
				ごはん		米					
				揚げ鶏のおろしポン酢かけ		油 砂糖 片栗粉	鶏肉	生姜 大根	酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁		

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



1月 給食レシピ

冬野菜の長ねぎと蓮田市で作られた「はなみずきみそ」を使用した献立です



平均栄養量

学校給食摂取基準	12~14歳	830	34.0
----------	--------	-----	------

「ねぎぬた」

<材料> 小学生中学年1人分

長ねぎ	25g	●みそだれ(調味料を合わせて加熱する)	
にんじん	5g		
小松菜	10g		
みそ	3.5g		
酢	1.7g		
砂糖	2.7g	辛子(粉)	0.07g
水	少々		

<作り方>

1. 長ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cmざく切りにする。
2. 野菜を茹でて水にとり、水気を絞る。
3. 2にみそだれを加えて和える。

「豚肉のねぎみそ焼き」

<材料> 小学生中学年一人分

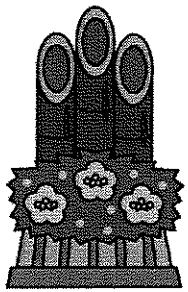
豚肩ロース	40g1枚
酒	1g

●ねぎみそだれ(混ぜ合わせる)

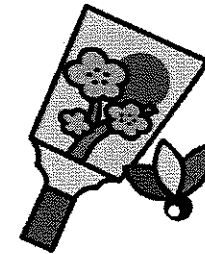
みそ	5g
砂糖	1g
みりん	1g
生姜(汁を使用)	1g
長ねぎ(みじん切り)	6g

<作り方>

1. 肉に酒で下味をつける。
2. ねぎみそだれを塗って、オーブンでこんがり焼く。



1月もいっけ図



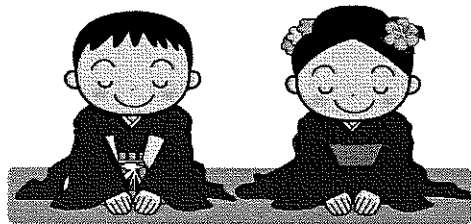
月

火

水

木

金



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！

9日

みかん

牛乳

さといものごまあえ

そぼろごはん
とろろ
たまごめし

具沢山
みそしる

10日 鏡開き

牛乳

おしるこ

七草ごはん
いかのコーン
フレーク焼き

けんちん汁

14日

牛乳

こどもパン

大根サラダ
ハンバーグ
ケチャップソース

クリームシチュー

15日

牛乳

星わかめの炒め物

ごはん
ツナ焼きさんがし

厚揚げのそぼろ煮

16日

牛乳

鶏南蛮汁

じゃこまめ
サラダ
大学いも

17日

牛乳

ヨーグルト

小松菜の中華和え

ごはん
ぎょうざ(3コ)

マーボー豆腐

20日

牛乳

ポテトサラダ

ガーリックピラフ
チキンカツ

ポトフ

21日

牛乳

きんぴら
ごぼう

ごはん
さばのしょうが焼き

いものこ汁

22日 免疫アップ献立

牛乳

豆乳プリン

冬野菜
サラダ

ごはん
干草焼き

すき焼き風煮

23日

牛乳

中華めん

みそラーメン汁

親子豆サラダ
手作り春巻き

24日

牛乳

彩の国カレー
ごはん

かいそうサラダ
鶏肉の
マーメイド焼き

27日 埼玉県郷土料理

牛乳

ねぎぬた

かてめし
魚の香味焼き

すいとん汁

28日

牛乳

にんじんケーキ

ごはん
ガバオライスの具

サンラータン

29日

牛乳

カラフルサラダ

きなこ揚げパン

ニョッキの
クリームスープ

30日

牛乳

切り干し大根の
塩昆布炒め

ごはん
豚肉の
ねぎみそ焼き

おっきりこみ

31日

牛乳

こんにゃく
ソテー

ごはん
揚げ鶏おろしポン酢

のっぺいじる