

令和7年度



1月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】感謝して食べよう



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品			
9	金	わかめご飯	○		鶏肉のにんにく焼き こんにゃくのおかか煮 具だくさんの味噌汁	わかめご飯、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、 鯉節、豆腐、油揚げ、 味噌	にんにく、こんにゃく、 人参、玉ねぎ、小松菜	633	30.7	
13	火	麦ご飯	○		ポークカレー 焼きウインナー キャベツとコーンのサラダ	麦ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、 バター、 コンソクリーミードレッシング	牛乳、豚肉、ウインナー	生姜、にんにく、 玉ねぎ、人参、りんご、 キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	881	28.1	
14	水	小正月献立 ご飯	○		鯖の西京焼き 白菜のゆず漬物 とことこ団子汁 いちごゼリー	ご飯、砂糖、白玉団子、 いちごゼリー	牛乳、銀鱈西京漬け、 鶏肉、油揚げ	白菜、人参、きゅうり、 ゆず、大根、小松菜、 ねぎ	675	30.6	
15	木	中華麺		お茶	もやしラーメン 春巻 フルーツ杏仁	中華麺、油、片栗粉、 春巻、杏仁豆腐、ゼリー	豚肉	お茶、もやし、キャベツ、 チンゲン菜、人参、 きくらげ、にんにく、 生姜、 ミックスフルーツ	674	18.0	
16	金	お茶マーブル 食パン	○		ヒレカツ ペンネのトマト煮 野菜スープ	パン、油、マカロニ、 砂糖、バター、じゃが芋	牛乳、ヒレカツ、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 人参、セロリ	793	33.4	
19	月	スパゲッティ	○		ミートソース 小さいな粉揚げパン れんこんサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 豆腐フレッド、 ごまドレッシング	牛乳、豚肉、チーズ、 きな粉	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、れんこん、枝豆	801	33.6	
20	火	ご飯	○		イカの生姜焼き すき焼き煮 キャベツのさっぱり和え	ご飯、麩、油、砂糖	牛乳、イカ、牛肉、豆腐	生姜、白滝、白菜、 玉ねぎ、人参、ごぼう、 キャベツ、きゅうり	739	35.8	
21	水	子供パン スライス		タルタル ソース	ホッケフライ ホワイトシチュー フレンチサラダ	パン、油、じゃが芋、 砂糖、小麦粉、バター	コーヒーマルク、 ホッケフライ、鶏肉、 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、人参、キャベツ、 とうもろこし	817	28.7	
22	木	ご飯	○		鰯の塩竜田揚げ 切干大根の炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、鰯塩竜田揚げ、 油揚げ、豚肉、味噌	ゆで干しミックス、白滝、 椎茸、こんにゃく、大根、 人参、ごぼう、ねぎ、 小松菜	689	27.3	
23	金	ご飯	○		中華丼 ポークしゅうまい（2個） コーンさいきんびら	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 バター	牛乳、豚肉、うすら卵、 イカ、エビ、しゅうまい	白菜、玉ねぎ、筍、人参、 チンゲン菜、椎茸、 きくらげ、生姜、 にんにく、ごぼう、 とうもろこし	757	34.7	
「全国学校給食週間」24日～30日まで						そぼろをごはんにかけて たべてね🍲					
26	月	ご飯	○		味噌そぼろご飯 厚焼き玉子 沢煮碗 ぼんかん	ご飯、油、砂糖、バター、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、味噌、 厚焼き玉子、かまぼこ	ごぼう、玉ねぎ、人参、 トマト、筍、大根、 小松菜、椎茸、ぼんかん	775	33.6	
27	火	ソフト フランスパン	○	りんご ジャム	小松菜メンチカツ ブロッコリーの ごま醤油和え ピーンズミネストローネ	パン、りんごジャム、油、 ごま、砂糖、 ミックスピーンズ	牛乳、小松菜メンチカツ、 鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、 人参、にんにく、 玉ねぎ、ピーマン、 セロリ、トマト	714	28.1	
28	水	ご飯	○		鯖の文化干し 高野豆腐のうま煮 白滝とれんこんの炒め物	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鯖文化干し、豚肉、 高野豆腐、ベーコン	こんにゃく、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、 生姜、れんこん、白滝、 にんにく	843	39.5	
29	木	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の炒め煮 芋の子汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 里芋	牛乳、鶏肉、ひじき、 大豆、さつま揚げ、豚肉、 油揚げ	生姜、白滝、人参、椎茸、 こんにゃく、白菜、ねぎ	709	30.7	
30	金	ガーリック ライス	○		ハンバーグのケチャップ ソース とことこキャロットサラダ ABCスーフ	ガーリックライス、油、 砂糖、ごまドレッシング、 マカロニ	牛乳、ハンバーグ、ハム、 鶏肉	玉ねぎ、人参、 とうもろこし、キャベツ	733	25.7	
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（tel2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。									平均栄養量	749	30.6
★今月のアレルギー対応はありません。									今月は人気メニュー！！ （赤字がリクエストメニューになります。）		



今月も、とことこオーガニックの野菜が登場します。

 14日(水)に、「人参・大根」を使った
 30日(金)には、「人参」を使った

「とことこ団子汁」

「とことこキャロットサラダ」

SDGsの観点にも配慮した
献立になっています。