

# 学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年1月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価	
		飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	タンパク質(グラム)
あけましておめでとうございます										
9 (金)	はし スプーン	牛乳		ご飯	米					
				しゃくし菜ふりかけ	油 砂糖 ごま油 いりごま	油揚げ ツナ	しゃくし菜	しょうゆ みりん 酒	821	30.0
				汁物 お雑煮	トック	鶏肉	にんじん 大根 小松菜 しいたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
				主菜 魚の竜田揚げ	油 でん粉 砂糖	モウカ	しょうが	しょうゆ みりん		
12 (月)				成人の日 ～ 3days 献立 ～						
13 (火)	はし スプーン	牛乳		主食 ご飯	米				748	30.0
				汁物 ミネストローネ	マカロニ 砂糖	カットワインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト 野菜ペースト	ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩		
				主菜 白身魚のレモンソースがけ	油 砂糖 でん粉 片栗粉	たら	レモン果汁	しょうゆ		
				副菜 ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草 エリンギ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		
<p>9月に社会体験チャレンジ事業で、給食センターに職場体験にきてくれた新曽中学校2年生の諸伏さん、駒崎さん、柴田さんが考えてくれた献立です。献立のポイントは「旬であるタラとほうれん草を使い、彩りを重視して献立を考えました。寒い冬に食べたくなるような心と体が温まるミネストローネを選びました。主菜には、さっぱりなレモンソースを選びました。ほうれん草のソテーは、栄養素のバランスや彩りを良くしました。」だそうです。献立を考えてくれた3人に感謝しておいしくいただきましょう。</p>										
14 (水)	はし スプーン	牛乳		主食 ご飯	米				766	33.6
				主菜 すき焼き風煮	麺 砂糖	豚肉 烤豆腐	しらたき えのき にんじん しいたけ 白菜 ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ		
				主菜 厚焼き玉子	砂糖 油 でん粉	卵		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
				副菜 ゆかり和え			キャベツ にんじん	ゆかりの素 塩		
ふるさと味めぐり給食 ～ 三重県 ～										
15 (木)	はし スプーン	りんごジュース		主食 ご飯	米				762	26.7
				汁物 僧兵汁	さといも 油	豚肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 たけのこ ねぎ にんにく	鳥がらだし		
				主菜 手作りチキンカツ	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		酒 塩 こしょう		
				ボトルソース				ソース		
				副菜 ひじきの彩り和え	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
<p>今月のふるさと味めぐり給食は「僧兵汁(そうへいじる)」です。僧兵汁は、肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れたみそ仕立ての汁で、三重県菰野町(こものちょう)湯(ゆ)の山(やま)にある三岳寺(さんがくじら)の荒法師(あらほうし)たちのスタミナ源として食べられていました。戦国時代、武家政治の横暴に対し寺も武装し、数百人の僧兵がいたといいます。織田信長の伊勢進攻時に、三岳寺も焼き討ちにあり、その時に戦った僧兵の姿を今に伝える「僧兵まつり」でもふるまわれています。</p>										
16 (金)	はし スプーン	牛乳		主食 ホット中華麺	小麦粉			塩	755	33.1
				みそラーメン	油 片栗粉	豚肉 なると みそ	にんにく しょうが もやし たけのこ チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
				主菜 豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉 でん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
				副菜 白菜の塩昆布和え	ごま油	塩昆布	白菜 にんじん	塩		
19 (月)	はし スプーン	牛乳		主食 ご飯	米				781	29.7
				主菜 ジャージヤン豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが	酒 しょうゆ がらスープ		
				主菜 揚げぎょうざ②	油 豚脂 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉	豚肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
				副菜 グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
20 (火)	はし スプーン	牛乳		主食 ご飯	米				775	30.5
				汁物 ちゃんこ汁	ごま油	ミートボール 油揚げ	白菜 にんじん にら ごぼう えのき ねぎ しょうが	かつお節 昆布 しょうゆ 酒 塩		
				主菜 さばの塩焼き		さば		塩		
				副菜 六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
21 (水)	はし スプーン	牛乳		主食 ご飯	米				772	31.6
				汁物 卵とわかめのスープ	片栗粉 ごま油	さつまあげ 豆腐 わかめ 卵	にんじん えのき たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
				主菜 大根おろしソースハンバーグ	砂糖 片栗粉 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉	大根 たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 しょうゆ		
				副菜 ほうれん草とれんこんのナムル	ごま油		ほうれん草 れんこん にんじん	塩		



日曜日	はし スプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	タンパク質(グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
22 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ツイストパン	小麦粉 砂糖 油			塩	799	31.0
			汁物	ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ バセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			主菜	魚のフライ	油 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	しいら	しょうが	しょうゆ 塩		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	いんげんのソテー	油	カットウインナー	いんげん とうもろこし	しょうゆ こしょう 塩		
23 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				741	31.8
			汁物	中華スープ	ごま油	豚肉 寒天	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ えのき	中華スープ 酒 がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
			主菜	鶏肉の香味だれ	砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉	ねぎ しょうが	しょうゆ 醋 唐辛子 塩 こしょう		
			副菜	キャベツのごまマヨサラダ	マヨネーズ(卵不使用) すりごま 砂糖		キャベツ にんじん	しょうゆ 醋		

### 全国学校給食週間(24日～30日)

毎年1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食に携わっているたくさんの人々に感謝するとともに、食べることの楽しさや食べものの大切さを考える週間となっています。

※26日～30日に「学校給食週間献立」がでます。

26 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				777	28.4
			汁物	★すいとん	すいとん	鶏肉	にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			主菜	あじフライ	油 パン粉 小麦粉	あじ		塩		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	白菜の浅漬け			白菜 にんじん きゅうり	かつおだし 塩		
27 (火)	はし スプーン	牛乳	その他	ミルメーク	砂糖			コーヒー 塩	803	30.5
			主食	ご飯	米					
				ポークカレー	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
28 (水)	はし	牛乳	副菜	サラダ福神漬け	砂糖		大根 きゅうり にんじん れんこん しょうが	しょうゆ みりん 酢	746	33.2
			主食	わかめご飯	米 砂糖	わかめ		塩		
			汁物	具だくさんみそ汁	油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 ねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	照り焼きチキン	砂糖 片栗粉	鶏肉		しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
29 (木)	はし	牛乳	副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ	881	36.3
			主食	ソフト麺	小麦粉			塩		
				ミートソース	オリーブオイル 砂糖	豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ バセリ トマト	こしょう コンソメ ケチャップ ベイリーフ ウスターソース 塩		
			主菜	ハムカツ	油 大豆粉 砂糖 パン粉	豚肉		塩 香辛料		
30 (金)	はし スプーン	牛乳	副菜	こんにゃくのサラダ	塩ドレッシング		こんにゃく キャベツ 大豆もやし		748	28.3
			主食	コッペパン	小麦粉 油 砂糖			塩		
			汁物	クリームシチュー	じゃがいも 油 ベシャメルソース	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう コンソメ 塩		
			主菜	コロッケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 米粉	豚肉 鶏肉	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			



1月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	783	31.0	24.3	110.1	2.9

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、

給食センター栄養士までご相談ください。

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますご了承ください。

※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、

木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。

※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。

※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

