



令和7年 1月 中学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜日	献立名	飲料	主 な 材 料 名			調 味 料	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	主に体の調子を整える 3群:ビタミンA(加味) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		
10 金	フラワーロール 	鶏むね肉のレモンガーリック焼き ごぼうサラダ ソパデアホ(スペイン風スープ) 	☆コーヒーマイルク 	鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳	ごぼう、人参、キャベツ、にんにく、玉ねぎ、トマト	パン、油、砂糖	酢、塩、こしょう、コンソメ 711 kcal 31.5 g 25.7 g 3.6 g
14 火	バターロール 	ハムチーズピカタ 大豆サラダ ほたて入りシチュー 	牛乳	牛乳、卵 ハム、チーズ、大豆、鶏肉、ほたて、スキムミルク	キャベツ、人参、玉ねぎ、グリーンピース	パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	酢、塩、こしょう、コンソメ 758 kcal 30.7 g 33.3 g 3.3 g
15 水		いわしの梅煮 うま塩白菜 韓国風雑煮 ～鏡開き献立～ トックが入ったお雑煮です	牛乳 	牛乳、いわし、塩昆布、鶏肉、かまぼこ	白菜、きゅうり、人参、ほうれん草、長ねぎ	米、ごま油、トック、砂糖	醤油、塩 786 kcal 29.2 g 19.9 g 2.6 g
16 木	茶飯 	豆腐のそぼろあん包み おでん みかん 	牛乳	牛乳、卵、豆腐、豆乳、鶏肉、ちくわ、魚すり身、結び昆布	大根、人参、玉ねぎ、枝豆、みかん	米、じゃがいも、砂糖、ちくわぶ	醤油、塩 752 kcal 24.4 g 19.8 g 4.7 g
17 金	ツイストパン 	あじフリッター(2個) キャロットサラダ きのこじゃが芋のシチュー 	牛乳	牛乳、あじ、沖あみ、鶏肉、スキムミルク	人参、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ	パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	酢、塩、こしょう、コンソメ 755 kcal 26.9 g 31.9 g 2.9 g
20 月		回鍋肉 ☆ピリ辛和え ◎サムゲタン風スープ 	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉	たけのこ、キャベツ、人参、にら、しょうが、にんにく、きゅうり、大根、長ねぎ、しめじ、白菜	米、油、砂糖、でん粉、ごま油	酒、みそ、トウバンジャン、テンメンジャン、醤油、キムチの素、塩、こしょう 700 kcal 30.8 g 20.3 g 2.6 g
21 火	黒パン 	ミニハンバーグ(2個) マカロニサラダ(マヨネーズ) かぶのとろーりスープ 	牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、卵	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、かぶ、ほうれん草	パン、マカロニ、でん粉、パン粉、マヨネーズ(卵入り)	醤油、塩、こしょう、コンソメ 704 kcal 29.0 g 23.7 g 3.6 g
22 水	くわいご飯 	かつおのフライ ☆春雨サラダ くわい 	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお	くわい、人参、しいたけ、しめじ、もやし、きゅうり、とうもろこし	米、麦、油、砂糖、春雨、ごま油、小麦粉、パン粉	薄口醤油、みりん、塩、酢、醤油、辛子 700 kcal 27.2 g 21.3 g 2.4 g
23 木		鶏の照り焼き コーンサラダ 根菜たっぷりみそ汁 	牛乳	牛乳、鶏肉	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、人参、ごぼう、大根	米、油、水あめ、砂糖、ごま、さといも	酢、醤油、みそ、みりん 733 kcal 28.2 g 22.8 g 2.4 g
24 金		アンサンブルエッグ 香り漬け ハヤシライス (アレルゲンフリールー使用) 	牛乳	牛乳、卵、豚肉	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、人参	米、じゃがいも、油、砂糖	ケチャップ、中濃ソース、塩、醤油、コンソメ 776 kcal 26.2 g 24.0 g 3.8 g
27 月		鮭の塩焼き ゆかり和え すいとん汁 24日～30日 全国学校給食週間 (昔の給食を再現します) 	牛乳	牛乳、鮭、豚肉	キャベツ、きゅうり、しいたけ、人参、大根、長ねぎ、ほうれん草	米、すいとん	塩、醤油 745 kcal 33.3 g 13.3 g 3.3 g
28 火	コッパパン 	ウインナー(2本) ブロッコリーのサラダ コンソメオニオンスープ 	牛乳	牛乳、ウインナー、豚肉、ベーコン	ブロッコリー、とうもろこし、玉ねぎ、人参	パン、じゃがいも、油	酢、塩、こしょう、コンソメ 698 kcal 32.6 g 33.8 g 3.7 g
29 水	大豆ご飯 	野菜コロッケ 辛子和え 	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、大豆	人参、しいたけ、もやし、こまつな、とうもろこし、玉ねぎ、グリーンピース	米、麦、油、砂糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉	中濃ソース、醤油、辛子、薄口醤油 766 kcal 24.6 g 29.8 g 2.6 g
30 木	ソフト麺 	ほうれん草オムレツ 親子豆サラダ ミートソース 	牛乳	牛乳、卵、大豆、豚肉	枝豆、キャベツ、人参、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、トマト、グリーンピース、ほうれん草	ソフト麺、油、砂糖、小麦粉	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、コンソメ、トマトピューレ、酢 760 kcal 32.1 g 23.2 g 3.1 g
31 金	☆ココア揚げパン 	ミートボール(3個) 三色サラダ ◎豚肉のパワースープ 	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、とうもろこし、人参、玉ねぎ、しいたけ、しょうが	パン、油、砂糖、ごま油、パン粉	酢、塩、こしょう、コンソメ、トマトケチャップ、ココア 749 kcal 25.4 g 34.8 g 3.2 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							平均栄養価 740 kcal 28.8 g 25.2 g 3.2 g

たくさんのご応募、
ありがとうございました！

◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪



☆卒業生のリクエスト給食&人気投票☆

12月に3年生の皆さんを対象にアンケートを実施しました。
多くのリクエストをいただいた献立(☆マーク)は、
1月から3月のメニューに取り入れる予定ですので、
ぜひ楽しみにしててください。



かがみびら
鏡開き

かがみ
鏡もちをおいしく食べて
ことし ねん げんき
今年1年、元気にすごしましょう！

