



令和7年 1月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜日	こんだてめい		のみもの	おもなざいりょうめい			ちょうみりょう	エネルギー	
				からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん		たんぱくしつ しょくえんそうとうりょう	
10 金		いわしフライ うましおはくさい かんこくふうぞうに		ぎゅうにゅう、いわし、しおこ んぶ、とりにく、かまぼこ	はくさい、きゅうり、にんじ ん、ほうれんそう、ながねぎ	こめ、あぶら、ごまあぶら、 トック、こむぎこ、パンこ	しょうゆ、しお	673 24.7 2.1	kcal g g
14 火		とりのてりやき コーンサラダ こんさいたっぷりみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく	とうもろこし、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、ごぼう、だい こん	こめ、あぶら、さとう、ごま、 さといも	す、しょうゆ、みそ、みりん	593 23.6 2.2	kcal g g
15 水	A くわいごはん	 くわい かつおのフライ ☆はるさめサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、かつ お、あぶらあげ、ぶたにく	くわい、にんじん、しいたけ、 しめじ、もやし、きゅうり、と うもろこし、たまねぎ、キャベ ツ、しょうが	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 はるさめ、ごまあぶら、こむぎ こ、パンこ	うすくちしょうゆ、みりん、し お、す、しょうゆ、からし、こ しょう、コンソメ	643 26.3 2.3	kcal g g
	B ◎ぶたにくのパワースープ							663 23.1 2.1	kcal g g
16 木		ハムチーズピカタ だいずサラダ ほたていりシチュー		ぎゅうにゅう、たまご ハム、 チーズ、だいず、とりにく、ほ たて、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、グリーンピース	パン、あぶら、さとう、じゃが いも、こむぎこ	す、しお、こしょう、コンソメ	612 25.6 2.9	kcal g g
17 金		いわしのうめに うましおおかか ぐだくさんぽかぼかじる		ぎゅうにゅう、いわし、とう ふ、とりにく、かつおがし	キャベツ、きゅうり、しょうが、 にんじん、だいこん、ながねぎ	こめ、ごまあぶら、ごま、でん ぱん、さとう	しお、しょうゆ	563 24.0 2.6	kcal g g
20 月		ミニハンバーグ(2こ) マカロニサラダ(マヨネーズ) かぶのとろーりスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ペー コン、ぶたにく、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、かぶ、ほうれん そう	パン、マカロニ、でんぱん、パ ンこ、マヨネーズ(たまごい り)	しお、こしょう、しょうゆ、コン ソメ	567 23.6 3.2	kcal g g
21 火		ホイコーロー ☆ピリからあえ ◎サムゲタンふうスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり にく	たけのこ、キャベツ、にんじん、 にら、しょうが、にんにく、きゅ うり、だいこん、ながねぎ、しめ じ、はくさい	こめ、あぶら、さとう、でんぱ ん、ごまあぶら	酒、みそ、トウバンジャン、テ ンメンジャン、しょうゆ、キム チのもと、しお、こしょう	560 25.6 2.2	kcal g g
22 水		とうふのそぼろあんづつみ おでん みかん		ぎゅうにゅう、たまご、とう ふ、とうにゅう、とりにく、ち くわ、さかなすりみ、むすびこ んぶ	だいこん、にんじん、たまね ぎ、えだまめ、みかん	こめ、じゃがいも、ちくわが、 さとう	しお、しょうゆ	618 20.0 3.7	kcal g g
23 木		あじフリッター キャロットサラダ きのこじゃがいものシチュー		ぎゅうにゅう、あじ、おきあ み、とりにく、スキムミルク	にんじん、きゅうり、とうもろ こし、たまねぎ、マッシュルー ム、しめじ	パン、あぶら、さとう、じゃが いも、こむぎこ	す、しお、こしょう、コンソメ	587 21.5 2.5	kcal g g
24 金	A ◎ぶたにくのパワースープ	 が っ こ う き ゅう し ょ く し ゅ う か ん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり にく、あぶらあげ	もやし、こまつな、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、しいたけ、 しょうが、くわい、しめじ、とう もろこし、グリーンピース	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶ ら、さとう、ごまあぶら、パン こ、こむぎこ	しょうゆ、からし、しお、こしょ う、コンソメ、うすくちしょう ゆ、みりん	636 18.7 1.9	kcal g g
	B くわいごはん							604 19.6 2.3	kcal g g
27 月		ウィンナー(2ほん) ブロッコリーのサラダ コンソメオニオンスープ		ぎゅうにゅう、ウィンナー、ぶ たにく、ベーコン	ブロッコリー、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん	パン、じゃがいも、あぶら	す、しお、こしょう、コンソメ	526 24.5 2.9	kcal g g
28 火		さけのしおやき ゆかりあえ すいとんじる		ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、しいた け、にんじん、だいこん、なが ねぎ、ほうれんそう	こめ、すいとん	しお、しょうゆ	596 27.5 2.8	kcal g g
29 水		ほうれんそうオムレツ おやこまめサラダ ミートソース		ぎゅうにゅう、たまご、だい ず、ぶたにく	えだまめ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、にんにく、たま ねぎ、トマト、グリーンピース、ほ うれんそう	ソフトめん、あぶら、さとう、 こむぎこ	す、しお、こしょう、ケチャッ プ、ウスターソース、コンソ メ、トマトピューレ	613 26.1 2.8	kcal g g
30 木		とりむねにくのレモガ-リックやき ごぼうサラダ ソパデアホ(スペインふうスープ)		とりにく、ぶたにく、ペーコ ン、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、キャベツ、 にんにく、たまねぎ、トマト	パン、あぶら、さとう	す、しお、こしょう、コンソメ	533 27.1 3.0	kcal g g
31 金		アンサンブルエッグ かおりづけ ハヤシライス(アレルゲンフリールーしょう)		ぎゅうにゅう、たまご、ぶたに く	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、かぼちゃ	こめ、じゃがいも、あぶら、さ とう	しお、しょうゆ、コンソメ、ちゅ うのうソース、ケチャップ	631 22.7 3.2	kcal g 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。					へいきんえいようか			597 24.1 2.7	kcal g g
★給食センターで調理する混ぜご飯 などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小									

◎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♪

たくさんのご応募、
ありがとうございました！



☆卒業生のリクエスト給食&人気投票☆

12月に6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
今年1年、元気にすごしましょう！

