



令和8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	献立名	牛乳	主 な 材 料 名			その他	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	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
9金	野菜焼きそば	○	豚肉,竹輪	人参,玉ねぎ,キャバツ,もやし	中華めん,油,天かす	塩,こしょう	723 kcal
	肉まん		豚肉	玉ねぎ,筍,しいたけ	小麦粉,パン粉,砂糖,ごま油	塩,こしょう,うすくちしょうゆ	26.5 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし		酢	27.9 g
	モチクリームデザート		豆乳		砂糖,もち粉		3.7 g
13火	ごはん	○			米		708 kcal
	豆腐ハンバーグ		豆腐,鶏肉	玉ねぎ	砂糖	塩,みりん	26.6 g
	凉拌三絲			人参,きゅうり	春雨	酢	17.9 g
	◎みそチゲ		豚肉,豆腐	にんにく,人参,玉ねぎ,にら,えのきたけ	ごま油	みそ,しょうゆ	2.7 g
14水	りんごジュース	りんごジュース				りんご果汁	755 kcal
	子供パン				パン(乳無し)		26.4 g
	野菜コロッケ			人参,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース	じゃがいも,油,砂糖,小麦粉,パン粉		24.2 g
	◎ベーコン☆カレーチャンプルー		ベーコン,豆腐,かつお節	人参,もやし,小松菜,とうもろこし	油	しょうゆ,塩,こしょう,カレー粉	3.3 g
	冬のクリーム煮		鶏肉,スキムミルク,牛乳	人参,玉ねぎ,ブロッコリー,白菜	油,小麦粉	コンソメ,塩	
15木	ごはん	○			米		707 kcal
	のりマヨ鶏		鶏肉,のり佃煮		ノンエッグマヨネーズ(卵なし)	酒,みりん	31.1 g
	ピリ辛和え			きゅうり,大根	ごま油	塩,キムチの素,しょうゆ	20.9 g
	◎チャブチャイアヤム (インドネシアの野菜うま煮)		鶏肉	人参,玉ねぎ,白菜,小松菜	油,でん粉	オイスターソース,塩,こしょう	2.7 g
16金	食パン	○			パン(乳無し)		711 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		26.4 g
	レモン風味のカジキカツ		クロカジキ(魚)		油,パン粉,小麦粉	塩,レモン果汁	28.2 g
	だいコーンサラダ			大根,とうもろこし,きゅうり	油,砂糖	酢,塩,こしょう	4.0 g
	◎野菜たっぷり！ わらびっことトマトカレースープ		ウインナー	キャバツ,人参,玉ねぎ,セロリー,トマト	じゃがいも	塩,こしょう,コンソメ,カレー粉	
19月	ごはん	○			米		727 kcal
	ミートボール甘酢あん(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉,砂糖	ケチャップ,しょうゆ,酢	26.7 g
	青菜とコーンのサラダ			ほうれん草,もやし,とうもろこし	油,砂糖	酢,塩,こしょう	19.9 g
	◎MIX!!せんべい豚汁		豚肉	しょうが,大根,人参,長ねぎ	南部せんべい(小麦粉)	みそ	2.9 g
20火	はちみつパン	○			パン(乳無し)		707 kcal
	ハンバーグデミグラスソース		鶏肉,豚肉	玉ねぎ,しめじ	油,砂糖	ケチャップ,ソース,デミグラスソース,塩	28.5 g
	コールスローサラダ			キャバツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	28.6 g
	野菜スープ		豚肉,ベーコン	玉ねぎ,人参,ほうれん草,もやし		塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ	3.8 g
21水	焼肉ごはん	○	豚肉	にんにく,しょうが,人参,長ねぎ	米,麦,油,砂糖,ごま油	しょうゆ,塩,マヨネーズ,酒	717 kcal
	厚焼き卵		卵		砂糖	酢,みりん,しょうゆ	26.6 g
	大豆サラダ		大豆	キャバツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	31.2 g
							2.5 g
22木	ツイストパン	○			パン(乳無し)		753 kcal
	キャバツメンチカツ		豚肉,鶏肉	キャバツ	油,パン粉,小麦粉	塩,しょうゆ	27.1 g
	ごぼうサラダ			ごぼう,人参,キャバツ	油,砂糖	酢,塩,こしょう	28.5 g
	ミネストラスープ		豚肉,ベーコン	セロリー,玉ねぎ,人参,長ねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	塩,こしょう,コンソメ	3.7 g

日	献立名	牛乳	主 な 材 料 名			その他	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	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
23 金	ごはん	○			米		733 kcal
	ソコダラの竜田揚げ		ソコダラ(魚)		油,でん粉	しょうゆ,酒,みりん	26.7 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	大根,人参,とうもろこし	ごま,油,砂糖	しょうゆ,酢	20.9 g
	おでん		ちくわ,揚げボール(魚すり身),昆布	大根,人参	じゃがいも,ちくわぶ(小麦粉),砂糖	しょうゆ,塩	2.9 g
26 月	黒パン	○			パン(乳無し)		709 kcal
	ミートボール(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉,砂糖	ケチャップ,塩,酢,しょうゆ	28.5 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	油	酢,塩,こしょう	24.5 g
	ポトフ		鶏肉	人参,白菜,しめじ	じゃがいも	コンソメ,塩,こしょう	3.1 g
27 火	くわいご飯	○	鶏肉,油揚げ	人参,くわい,しめじ	米,麦,油,砂糖	うすくちしょうゆ,みりん,塩	712 kcal
	ささみフライ		鶏肉		油,砂糖,パン粉	しょうゆ,ケチャップ,塩	26.3 g
	枝豆サラダ			枝豆,キャベツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	23.0 g
							2.5 g
28 水	ごはん	○			米		711 kcal
	鮭の塩焼き					塩	29.2 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり		塩,ゆかり	11.3 g
	◎すいとん汁			しいたけ,人参,大根,長ねぎ,ほうれん草	すいとん	しょうゆ,塩	3.3 g
29 木	ソフト麺	○			ソフト麺		740 kcal
	ミートソース		豚肉	にんにく,玉ねぎ,人参,グリーンピース,トマト	油,小麦粉	ケチャップ,ソース,デミグラスソース,コンソメ,塩,こしょう	29.3 g
	オムレツ		卵		砂糖	塩	22.2 g
	もやしのサラダ			もやし,人参,きゅうり	油,砂糖	酢,塩,こしょう	2.9 g
30 金	ごはん	○			米		861 kcal
	冬野菜カレー (アレルギーフリールウ使用)		鶏肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ブロッコリー,大根,トマト	油	ソース,カレー粉,塩,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレールウ(アレルギーフリー)	28.2 g
	ウインナー(2本)		ウインナー				34.3 g
	キャロットサラダ			人参,きゅうり,とうもろこし	油,砂糖	酢,塩,こしょう	3.8 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ません。						平均栄養価	732 kcal 27.6 g 24.3 g 3.2 g

◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。

◎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。



1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



「鏡開き」にちなんで、1月9日にモチクリームデザートを提供します♪