



## 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 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主にエネルギーになる 黄の仲間 熱や力の元になる		
			豚肉,竹輪	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし	中華めん,油,天かす		
9 金	野菜焼きそば	○	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	723 kcal 26.5 g
	肉まん			プロッコリー,とうもろこし		酢	27.9 g
	ブロッコリーのサラダ		豆乳		砂糖,もち粉		3.7 g
	モチクリームデザート						
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
	涼拌三絲			人参,さやうり	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 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,グリン ピース	じゃがいも,油,砂糖,小麦粉,パン粉		24.2 g
	◎ベーコーン☆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,プロッコリー,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
	◎チャプチャイアヤム (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! わらびっこトマトカレースープ		ウインナー	キャベツ,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			キャベツ,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,しょくゆ	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,コチュ ン,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	キャベツ,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
	キャベツメンチカツ		豚肉,鶏肉	キャベツ	油,パン粉,小麦粉	塩,しょくゆ	27.1 g
	ごぼうサラダ			ごぼう,人参,キャベツ	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 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主にエネルギーになる 黄の仲間 熱や力の元になる		
			ソコタラ(魚)		油, でん粉	しょうゆ, 酒, みりん	733 kcal 26.7 g 20.9 g 2.9 g
23 金	ごはん	○			米		
	ソコタラの竜田揚げ		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	
	海藻サラダ		ちくわ, 揚げホール(魚すり身), 昆布	大根, 人参	じゃがいも, ちくわ(小麦粉), 砂糖	しょうゆ, 塩	20.9 g 2.9 g
	おでん						
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, グリンピース, トマト	油, 小麦粉	ケチャップ, ソース, テミグラスリース, 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 (アレルゲンフリールウ使用)		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(アレルゲンフリー)	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るわけではありません。

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♪