



# 令和8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	こんだてめい	きょうりゆう	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	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
13 火	ツイストパン	○			パン(乳無し)		552 kcal
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう	ケチャップ,しょうゆ, ソース	20.8 g
	だいコーンサラダ			だいこん,とうもろこし,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	22.1 g
	かぼちゃのとうにゅうスープ (アレルゲンフリールウしょう)		とりにく,とうにゅう	たまねぎ,しめじ,かぼちゃ,キャベツ	あぶら,でんぷん	コンソメ,しお,こしょう, カレーこ,ホワイトルウ (アレルゲンフリー)	2.5 g
14 水 (A)	くわいごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,くわい,しめじ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	うすくちしょうゆ,みり ん,しお	596 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	す,みりん,しょうゆ,し お	23.2 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,しめじ	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお	19.6 g
							2.3 g
14 水 (B)	ごはん	○			こめ		570 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	す,みりん,しょうゆ,し お	22.6 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,しめじ	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお	19.3 g
	◎チャブチャイヤム (インドネシアのやさいうまに)		とりにく	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつ な	あぶら,でんぷん	オイスターソース,しお, こしょう	2.1 g
15 木	しょくパン	○			パン(乳なし)		582 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		22.2 g
	ささみフライ		とりにく		あぶら,さとう,パンこ,でんぷん	しょうゆ,ケチャップ	23.8 g
	こまつなとコーンのサラダ			こまつな,もやし,とうもろこし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	3.1 g
	◎やさいたっぷり！ わらびっこトマトカレースープ		ウインナー	キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロリ ー,トマト	じゃがいも	しお,こしょう,コンソメ, カレーこ	
16 金	ごはん	○			こめ		569 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ,とりにく	たまねぎ	でんぷん,さとう	しお,みりん	23.9 g
	もやしのサラダ			もやし,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	18.0 g
	◎みそチゲ		ぶたにく,とうふ	にんにく,にんじん,たまねぎ,にら,え のきたけ	ごまあぶら	みそ,しょうゆ	2.5 g
19 月	こどもパン	○			パン(乳なし)		564 kcal
	ハンバーグデミグラスソース		とりにく,ぶたにく	たまねぎ,しめじ	あぶら,でんぷん,さとう	ケチャップ,ソース,デミグ ラス,しお	24.6 g
	コールスローサラダ			キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	24.5 g
	やさいスープ		ぶたにく,ベーコン	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,も やし		しお,こしょう,コンソメ, しょうゆ	3.3 g
20 火	ごはん	○			こめ		596 kcal
	ソコダラのたつたあげ		ソコダラ(さかな)		あぶら,でんぷん	しょうゆ,みりん,酒	23.2 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこ し	はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	す,しょうゆ,からし,し お	17.4 g
	おでん		ちくわ,あげボール(さかなすりみ), こんぶ	だいこん,にんじん	じゃがいも,ちくわぶ(こむぎこ),さ とう	しょうゆ,しお	2.6 g
21 水	りんごジュース	りんご ジュ ース				りんごかじゅう	611 kcal
	くろパン				パン(乳なし)		23.2 g
	レモンふうみのカジキカツ		クロカジキ(さかな)		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお,レモンかじゅう	18.5 g
	◎ベーコン☆カレーチャンプルー		ベーコン,とうふ,かつおぶし	にんじん,もやし,こまつな,とうもろ こし	あぶら	しょうゆ,しお,こしょう, カレーこ	2.9 g
	ふゆのクリームに		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,は くさい	あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお	
22 木	ごはん	○			こめ		594 kcal
	のりマヨどり		とりにく,のりつくだに		ノンエッグマヨネーズ(卵なし)	酒,みりん	28.2 g
	からしあえ			もやし,こまつな	さとう	からし,しょうゆ	18.3 g
	◎MIX!!せんべいとんじる		ぶたにく	しょうが,だいこん,にんじん,ながね ぎ	なんぶせんべい(こむぎこ)	みそ	2.7 g
23 金 (A)	ごはん	○			こめ		588 kcal
	ミートボールのあまずあん(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう	す,ケチャップ,しょうゆ	23.1 g
	だいずサラダ		だいず	キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	20.1 g
	◎チャブチャイヤム		とりにく	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつ な	あぶら,でんぷん	オイスターソース,しお, こしょう	1.9 g
23 金 (B)	くわいごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,くわい,しめじ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	うすくちしょうゆ,みり ん,しお	614 kcal
	ミートボールのあまずあん(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう	す,ケチャップ,しょうゆ	23.7 g
	だいずサラダ		だいず	キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	20.4 g
							2.1 g

日	こんだてめい	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
26月	はちみつパン			パン(乳なし)		560 kcal
	キャベツメンチカツ	ぶたにく,とりにく	キャベツ	あぶら,パンこ,こむぎこ	しお,しょうゆ	23.4 g
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,とうもろこし		す	22.4 g
	ミネストラスープ	ぶたにく,ベーコン	セロリー,たまねぎ,にんじん,だいこん,ながねぎ,トマト		しお,こしょう,コンソメ	3.0 g
27火	ごはん			こめ		673 kcal
	ふゆやさいかレー (アレルゲンフリールウしよう)	とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,ブロッコリー,トマト	あぶら	ソース,カレーこ,しお,しょうゆ,チヤップ,コンソメ,カレールウ(アレルゲンフリー)	23.8 g
	ウインナー(2ほん)	ウインナー				28.4 g
	かおりづけ		キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	3.4 g
28水	ソフトめん			ソフトめん		693 kcal
	ミートソース	ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト	あぶら,こむぎこ	チヤップ,ソース,デミタラソース,コンソメ,しお,こしょう	23.9 g
	やさいコロッケ		にんじん,たまねぎ,とうもろこし,グリーンピース	じゃがいも,あぶら,パンこ,こむぎこ		23.3 g
	ごぼうサラダ		ごぼう,にんじん,キャベツ	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	2.8 g
29木	ごはん			こめ		570 kcal
	さけのしおやき	さけ			しお	24.4 g
	ゆかりあえ		キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	10.5 g
	◎すいとんじる		しいたけ,にんじん,だいこん,ながねぎ,ほうれんそう	すいとん	しょうゆ,しお	2.8 g
30金	ココアあげパン			パン(乳なし),あぶら,さとう	ココア	563 kcal
	オムレツ	たまご		さとう	しお	22.0 g
	キャロットサラダ		にんじん,きゅうり,とうもろこし	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	24.4 g
	ポトフ	とりにく	にんじん,はくさい,しめじ	じゃがいも	コンソメ,しお,こしょう	2.2 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。 ★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						へいきんえいようか 593 kcal 23.4 g 20.3 g 2.4 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。  
お楽しみに♪



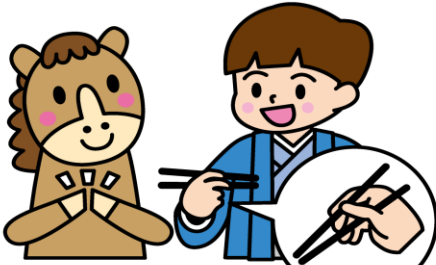
あけましておめでとうございます 年

ふゆやす お がっ き はじ むかし いちがつい に がつに さんがつ  
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月  
さ ねんどまつ む つきひ なが はや かん じ き  
去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。  
かぜ りゅうこう たいちようかんり いっそう き にち  
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日  
にち たいせつ す  
1日を大切に過ごしてほしいと  
おも  
思います。

今年(ことし)はうま年(うまねん)！



うま(うま)のように野菜(やさい)を  
たっぷり(たっぷり)食べよう！



箸(はし)をうま(うま)く使いこな(つか)して  
きれい(きれい)に食べよう！



よく(よく)味わ(あじ)ってうま(うま)味(み)  
を感じ(かん)よう！