



1月給食予定献立

令和8年

さいたま市立本太中学校

日 (曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9(金)	ツイストパン 	ミネストローネ 小松菜とツナのサラダ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ 牛乳 チーズ	ツイストパン 米粉マカロニ きび砂糖 三温糖 油	にんじん トマト缶詰 パセリ 小松菜 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく 白菜	700 kcal 28.2 g
13(火)	麦ご飯 	肉豆腐 ★磯香あえ	豚肉 豆腐 牛乳 刻みのり	米 麦 三温糖 油	にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし	701 kcal 32.2 g
14(水)	★盲煮丼 	大学芋 香り漬け みかん	豚肉 えびいかに 牛乳	三温糖 でん粉 米 麦 さつま芋 黒砂糖 水あめ 油	小松菜 にんじん しょうが 干しいたけ 白菜 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ゆず みかん	828 kcal 27.3 g
15(木)	ポテトピラフ 	鶏肉のﾊｰﾊﾞﾞ ｷｰｰｰｰｰｰ 春雨ときのこのスープ	鶏肉 牛乳	米 麦 じゃが芋 三温糖 でん粉 春雨 ナンパラー バター 油	ピーマン にんじん 玉ねぎ にんにく アップルソース レモン 白菜 えのきたけ 長ねぎ	704 kcal 29.2 g
16(金)	★わかめうどん 	笹かまの磯辺揚げ さつま芋の天ぷら おひたし	鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ わかめ 牛乳 青のり	でん粉 三温糖 地粉うどん 米粉 さつま芋 油	にんじん 小松菜 長ねぎ しめじ 玉ねぎ キャベツ	840 kcal 31.2 g
19(月)	ホットドッグ 	野菜スープ フルーツパンチ	フランクフルト 鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン でん粉 じゃが芋 オリーブ油 サイダー	にんじん ほうれん草 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく パイン缶 みかん缶 ピーチ缶	768 kcal 27.7 g
20(火)	ご飯 	すき焼き風煮物 ごま酢和え	豚肉 豆腐 いか 牛乳	米 三温糖 きび砂糖 油 白ごま	にんじん いんげん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	703 kcal 29.5 g
21(水)	カレーライス 	○受験応援給食(勝つ!カレー) とんかつ 手作り福神漬け	豚肉 とんかつ チーズ 牛乳	じゃが芋 小麦粉 きび砂糖 米 麦 三温糖 バター 油	にんじん アップルソース にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり 大根 れんこん	843 kcal 28.5 g
22(木)	麦ご飯 	○世界の料理 韓国編 チゲ鍋 チヂミ ★くわわかめのチョナムル	豚肉 あさり 豆腐 いか 牛乳 くわわかめ	米 麦 三温糖 小麦粉 米粉 きび砂糖 油	にら 白菜 キムチ漬け 長ねぎ もやし しめじ にんにく しょうが 大根 えのきたけ	739 kcal 29.6 g
23(金)	トマトクリーム スパゲッティ 	チーズポテト ★ひじきのマリネ	あさり いか ベーコン 白花生 生クリーム 牛乳 チーズ ひじき	スパゲッティ マーブルシロップ じゃが芋 三温糖 オリーブ 油 バター 油 黒ごま	にんじん トマト缶詰 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり 大根	789 kcal 30.9 g
26(月)	ちらし寿司 	○和食給食○ 鶏の唐揚げ からし和え	えび 鶏肉 牛乳	米 三温糖 でん粉 米粉 きび砂糖 油	にんじん いんげん 小松菜 干しいたけ かんぴょう れんこん にんにく キャベツ もやし	702 kcal 29.2 g
27(火)	ご飯 	○埼玉県の郷土料理○ ゼリーフライ 呉汁 しゃくし菜サラダ	ゼリーフライ 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 油	小松菜 長ねぎ しゃくし菜 きゅうり 白菜 とうもろこし	813 kcal 27.4 g
28(水)	こどもパン メープルシロップ 	○姉妹都市料理 カナダ編 魚介のシチュー プーティン オレンジ	鶏肉 メルルサー えび あさり ベーコン 牛乳 チーズ	こどもパン マーブルシロップ 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 油 バター オリーブ油 でん粉	にんじん パセリ エリンギ 玉ねぎ レモン にんにく オレンジ	867 kcal 31.2 g
29(木)	ご飯 	○生徒が授業で考えた給食 魚の照り焼き ごま和え ★県産長ねぎのみそ汁	ぶり 豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 三温糖 油 白ごま	にんじん 小松菜 しょうが 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	722 kcal 30.8 g
30(金)	二色揚げパン (抹茶・ココア) 	○お楽しみ給食 ポトフ ミックスサラダ	豚肉 ウインナー 牛乳	こどもパン きび砂糖 コッペパン 米粉 ココア じゃが 芋 米粉マカロニ 三温糖 油	にんじん 抹茶 しょうが キャベツ セロリー とうもろこし 白菜 きゅうり 玉ねぎ	791 kcal 28.2 g

★歯や口によい料理 (噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む料理)

・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。

- ・和食給食
- ・埼玉県の郷土料理
- ・姉妹都市料理カナダ編
- ・生徒が授業で考えた給食
- ・お楽しみ給食

26日(月) 和食は「世界遺産ユネスコ無形文化財」に登録された世界に誇れる食文化です。
 27日(火) 行田市のゼリーフライと秩父地方の呉汁、しゃくし菜漬のサラダです。
 28日(水) カナダ料理は豊かな自然の恵みから、シーフードやメープルシロップが有名です。
 29日(木) 生徒が家庭科の授業で考えた献立を実施します。
 30日(金) 久しぶりの揚げパンです。生徒に人気のココアと抹茶の二種類です。お楽しみに。