



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	ぎゅにゅう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちようしを 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
13 火	ツイストパン	○	とりにく	たまねぎ	パン(乳無し)		552 kcal
	ミートボール(2c)				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 (アレルゲンフリーのうす)		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,でんぶん	コンソメ,しあ,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	うすぐちしようゆ,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
	あおなどしめじのサラダ			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
	あおなどしめじのサラダ			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
	◎チャブチャイアヤム (インドネシアのやさいうまい)		とりにく	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつ な	あぶら,でんぶん	オイスターソース,しあ, 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,でんぶん	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		ワインナー	キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロリ ー,トマト	じやがいも	しあ,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	でんぶん,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 のきだけ	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,でんぶん,さとう	ケチャップ,ソース,デミグラ スソース,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,でんぶん	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	じやがいも,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 じ ゅ す				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,きゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,プロッコリー,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(2c)		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
	だいすサラダ		だいす	キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	20.1 g
	◎チャブチャイアヤム		とりにく	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつ な	あぶら,でんぶん	オイスターソース,しあ, 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	うすぐちしようゆ,みり ん,しお	614 kcal
	ミートボールのあまずあん(2c)		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
	だいすサラダ		だいす	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	ぎゅにゅう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちようしを 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	○	ぶたにく,とりにく		パン(乳なし)		560 kcal
	キャベツメンチカツ			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			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	○	とりにく ワインナー		こめ		673 kcal
	ふくやさいカレー (アレルゲンフリールウしよう)			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(アレルゲンフリーカリ)	23.8 g
	ウインナー(2ほん)						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	○	ぶたにく		ソフトめん		693 kcal
	ミートソース			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,ティックラスース,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	○	さけ		こめ		570 kcal
	さけのしおやき					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	○	たまご		パン(乳なし),あぶら,さとう	ココア	563 kcal
	オムレツ				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			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。

- ◎チャプチャイアヤム(インドネシアのやさいうまに)(A:23日、B:14日) 一中 1-4 藤岡 航(ふじおか わたる)さん
- ◎やさいたっぷり！わらびっこトマトカレースープ (15日) 東中 2-3 和栗 実桜(わぐり みお)さん
- ◎みそチゲ (16日) 中央東小 3-1 宮下 心楓(みやした このか)さん
- ◎ベーコーン☆カレーチャンプルー (21日) 塚越小 2-3 田島 総一郎(たじま そういちろう)さん
- ◎MIX!!せんべいとんじる (22日) 北小 6-1 小野 楓華(おの ふうか)さん
- ◎すいとんじる (29日) 中央東小 2-1 豊田 美和(とよた みわ)さん



あけましておめでとうございます

今年はうま年！

ふくやす お がつき はじ むかし いちがつい にかつに 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
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。
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
1日を大切に過ごしてほしいと
思います。

うまのように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！