



# 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<br>もとなるしょくひん      | からだのちょうしを<br>ととのえる<br>もとなるしょくひん | エネルギーの<br>もとなるしょくひん      | その他  | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|----------------|----------------------------------|-------------|---------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|-----------------------------|
| 13<br>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,<br>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<br>(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,<br>カレーこ,ホワイトルウ<br>(アレルゲンフリー) | 2.5 g                       |
| 14<br>水<br>(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<br>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<br>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<br>水<br>(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<br>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<br>(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<br>な         | あぶら,でんぷん                 | オイスターソース,しお,<br>こしょう                       | 2.1 g                       |
| 15<br>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！<br>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<br>ー,トマト     | じゃがいも                    | しお,こしょう,コンソメ,<br>カレーこ                      |                             |
| 16<br>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<br>のきたけ     | ごまあぶら                    | みそ,しょうゆ                                    | 2.5 g                       |
| 19<br>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<br>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<br>やし        |                          | しお,こしょう,コンソメ,<br>しょうゆ                      | 3.3 g                       |
| 20<br>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<br>し        | はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま        | す,しょうゆ,からし,し<br>お                          | 17.4 g                      |
|                | おでん                              |             | ちくわ,あげボール(さかなすりみ),<br>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<br>とう | しょうゆ,しお                                    | 2.6 g                       |
| 21<br>水        | りんごジュース                          | りんご<br>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<br>こし        | あぶら                      | しょうゆ,しお,こしょう,<br>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<br>くさい       | あぶら,こむぎこ                 | コンソメ,しお                                    |                             |
| 22<br>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<br>ぎ         | なんぶせんべい(こむぎこ)            | みそ   | 2.7 g                       |
| 23<br>金<br>(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<br>な         | あぶら,でんぷん                 | オイスターソース,しお,<br>こしょう                       | 1.9 g                       |
| 23<br>金<br>(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<br>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                       | ぎゅにゆう | からだをつくる<br>もとになるしょくひん | からだのちょうしを<br>ととのえる<br>もとになるしょくひん    | エネルギーの<br>もとになるしょくひん | その他                                       | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>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<br>(アレルギーフリーールウしょう) |       | 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,かつお,コンソメ,カレールウ(アレルギーフリー) | 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             | かつお,ソース,デミグラーソース,コンソメ,しお,こしょう             | 23.9 g   |
|   | やさいかロッケ                      |       |                       | 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。<br>★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。<br>★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。<br>◀ 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<br>593 kcal<br>23.4 g<br>20.3 g<br>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



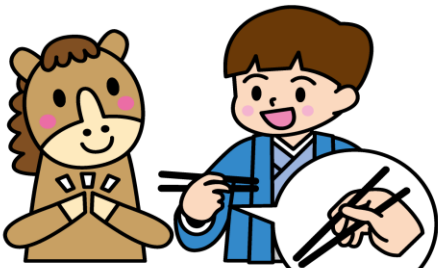
あけましておめでとうございます 年

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 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。

こ とし  
今年(とし)はうま年(とし)！



うま(うま)のように野菜(やさい)を  
たっぷり(たっぴり)食べよう！



はし(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！