



# 1月の学校給食献立予定表



2025年 1月

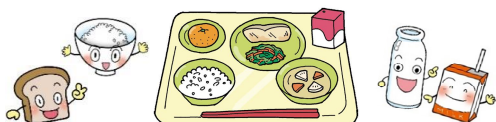
秩父第一中学校共同調理場

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯に なる食品(赤)	からだの調子を 整える食品(緑)	熱や力のもとに なる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク 質g
				1群・2群	3群・4群	5群・6群		
9	木	かてめし	お雑煮 サーモンフライ いちごゼリー	牛乳、鶏肉 油揚げ、サケフライ	ごぼう、にんじん 干し椎茸、だいこん、白菜 ねぎ、こまつな	酢めし、こんにやく サラダ油、上白糖、パン粉 トック、いちごゼリー	883	34.7
10	金	白飯 キーマカレー	ウィンナー 花野菜サラダ	コーヒー牛乳、大豆 豚ひき肉、ウインナー	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし	白飯、サラダ油 じゃがいも イタリアンドレッシング	867	31.0
14	火	白飯	冬野菜のスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー	牛乳、鶏肉、ハンバーグ ハム	しょうが、玉ねぎ、にんじん、白菜 大根、れんこん、キャベツ、ほうれん草 ソテーオニオン、とうもろこし	白飯、サラダ油 じゃがいも、上白糖	747	29.3
15	水	地粉うどん 根菜ごまうどん	竹輪の磯辺揚げ ワカメとツナのあえ物	牛乳、油揚げ、鶏肉 竹輪、青のり わかめ、ツナ	だいこん、ごぼう、ねぎ にんじん、こまつな 干し椎茸、キャベツ、きゅうり	地粉うどん、さといも ごま、薄力粉、米油 サラダ油、三温糖	743	34.2
16	木	学力アップ応援献立 白飯	きのこけんちん汁 さばの味噌煮 たくあんあえ	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 さばの味噌煮 みそ	えのき、しめじ、干し椎茸 大根、ごぼう、ねぎ、きゅうり にんじん、たくあん漬、キャベツ	白飯、さといも こんにやく、サラダ油 ごま油、ごま	788	33.1
17	金	白飯	春雨スープ 油淋鶏 チョレギサラダ	牛乳、ベーコン 鶏肉、わかめ、のり	玉ねぎ、キャベツ きくらげ(乾)、ねぎ きゅうり、にんじん	白飯、はるさめ、三温糖 片栗粉、米油、ごま油、ごま 韓国ナムルドレスッシング	795	33.9
20	月	ツイストパン	ミネストローネ 白ごまつくね③ チーズサラダ	牛乳、鶏肉 白ごまつくね、チーズ	玉ねぎ、セロリー、にんじん キャベツ、トマト缶 ブロッコリー、とうもろこし	ツイストパン、オリーブ油 じゃがいも、マカロニ イタリアンドレッシング	760	31.4
21	火	わかめごはん	厚揚げの五目煮 厚焼き玉子 磯香あえ	牛乳、生揚げ、豚肉 うずら卵、のり 厚焼きたまご	玉ねぎ、にんじん たけのこ、ほうれん草 もやし	わかめごはん サラダ油、三温糖	784	36.2
22	水	厚切り食パン	パンプキンポターージュ チキンナゲット③ ひじきと竹輪のサラダ	牛乳、ベーコン チキンナゲット ひじき、竹輪	かぼちゃ、玉ねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー	食パン、薄力粉 バター、サラダ油 ごまドレスッシング	718	28.1
23	木	白飯	キムチ鍋 にらまんじゅう② ほうれん草のナムル	牛乳、豚肉、木綿豆腐 みそ、にらまんじゅう	白菜キムチ、白菜、もやし にんじん、ねぎ、にら えのき、ほうれん草、大豆もやし	白飯、サラダ油、ごま 韓国ナムルドレスッシング	795	34.4
24	金	白飯	東北献立 芋の子汁(岩手県) ザンギ(北海道) 切干大根のカレーきんぴら	牛乳、豚肉、生揚げ みそ、鶏肉	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、こまつな、しょうが にんにく、切干大根	白飯、じゃがいも、上白糖 こんにやく、サラダ油、米油 片栗粉、ごま油、しらたき	863	37.7
27	月	埼玉献立 ライスボール (埼玉県)	しゃくし菜スパゲティ(秩父市) 深谷ねぎメンチ(深谷市) こまつなあえ(埼玉県)	牛乳、豚ひき肉 深谷ねぎメンチ、ツナ	にんにく、しょうが、玉ねぎ ピーマン、しゃくし菜漬、小松菜 キャベツ、とうもろこし、人参	ライスボール スパゲティ、サラダ油 上白糖、米油、パン粉	821	31.8
28	火	秩父献立 白飯 ポークカレー	大田産 華麗米 パリッシュ	牛乳、豚肉、わかめ パリッシュ	しょうが、にんにく 玉ねぎ、にんじん キャベツ、こまつな	白飯、サラダ油じゃがいも こんにやく(人参・ほうれん草) 塩中華ドレスッシング	795	28.4
29	水	西日本献立 中華麺 長崎ちゃんぽん (長崎県)	揚げたこ焼き②(大阪府) 春雨サラダ	牛乳、豚肉、いか えび、かまぼこ ハム	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、玉ねぎ、もやし 干し椎茸、きゅうり	中華めん、サラダ油 ごま油、大豆油 上白糖、ごま、はるさめ	797	31.8
30	木	北陸献立 キムタクごはん	めった汁(石川県) わかさぎフリッター② 元気ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ 木綿豆腐、ヨーグルト わかさぎフリッター	たくあん漬、白菜キムチ だいこん、ねぎ、にんじん	白飯、サラダ油、ごま さつまいも、米油	765	30.5
31	金	白飯	じゃがいものそぼろ煮 彩の国納豆 ごまあえ	牛乳、鶏肉、納豆 みそ	玉ねぎ、にんじん、いんげん ほうれん草、キャベツ	白飯、じゃがいも 三温糖、サラダ油 上白糖、ごま	764	30.9

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間!



学校給食は明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある小学校で始まりました。  
24日(金)から始まる、全国学校給食週間では、『日本味めぐり』をテーマに各地域の特産物や郷