

2026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	金	かてめし		お雑煮 つくねの和風あん② 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、油揚げ 白ごまつくね	ごぼう、にんじん、干し椎茸 だいこん、白菜、ねぎ こまつな、みかん	酢めし、こんにゃく サラダ油、上白糖 トック、片栗粉	801	29.9
13	火	わかめごはん		厚揚げの炒菜 彩の国豚まんじゅう② チョレギサラダ	牛乳、生揚げ、豚肉 みそ、わかめ、のり 豚まんじゅう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん しょうが、きゅうり	わかめごはん、サラダ油 上白糖、片栗粉、ごま 韓国ナムル <sup>レッシング</sup> 、薄力粉	794	33.9
14	水	地粉うどん 五目うどん		竹輪の磯辺揚げ ささみと大根のサラダ	牛乳、豚肉、なると 油揚げ、わかめ、竹輪 あおのり、鶏ささ身	にんじん、玉ねぎ、ねぎ こまつな、干し椎茸、きゅうり ほうれんそう、だいこん	地粉うどん、サラダ油 薄力粉、大豆油 上白糖、ごま油	762	35.0
15	木	白飯		豚汁 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ たら、ツナ、干ひじき	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、こまつな、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	白飯、じゃがいも、三温糖 こんにゃく、大豆油 上白糖、片栗粉、 <sup>サラダ</sup> 油	762	34.1
16	金	白飯 ポークカレー		秩父こんにゃくサラダ チーズ	牛乳、豚肉 わかめ、チーズ	しょうが、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 こんにゃく(人参・ほうれん草) 和風 <sup>レッシング</sup>	805	28.7
19	月	フラワーロール		コーンポタージュ 鶏肉のハニーマスタード焼き グリーンサラダ (フックヤロドレッシング)	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、コーンペースト、ねぎ とうもろこし、レモン果汁 ブロッコリー、キャベツ、にんじん きゅうり、枝豆	フラワーロール、オリーブ油 じゃがいも、薄力粉、バター、上白糖 サラダ油、はちみつ	764	38.0
20	火	白飯		けんちん汁 ぶりの照り焼き かぼちゃサラダ	牛乳、豆腐、ぶり 粉チーズ	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、干し椎茸、かぼちゃ きゅうり、玉ねぎ	白飯、こんにゃく 三温糖、片栗粉 <sup>ノエッグ</sup> マヨネーズ	776	30.2
21	水	中華めん 麻婆ラーメン		春巻き 棒々鶏サラダ	牛乳、豚ひき肉、豆腐 みそ、春巻き、鶏ささ身	にんにく、しょうが、にんじん 干し椎茸、もやし、ねぎ にら、キャベツ	中華めん、サラダ油、片栗粉 三温糖、ごま油、春雨 大豆油、棒々鶏 <sup>レッシング</sup>	794	30.4
22	木	白飯		華風スープ ガバオ風炒め にんじん焼売②	牛乳、ベーコン、卵 豚ひき肉、大豆 にんじん焼売	玉ねぎ、にんじん、きくらげ(乾) にら、チンゲン菜、青ピーマン 赤ピーマン、にんにく、しょうが	白飯、片栗粉 ごま油、上白糖 薄力粉	780	33.0
23	金	白飯		肉じゃがのトマト煮 白身魚フリッター② 冬野菜のごま Mayo あえ	牛乳、豚肉 たらフリッター かまぼこ	にんにく、玉ねぎ、にんじん トマト缶、ほうれんそう ブロッコリー	白飯、オリーブ油、薄力粉 じゃがいも、大豆油、上白糖 ごま、 <sup>ノエッグ</sup> マヨネーズ	845	30.4
26	月	コッペパン いちごジャム		カレーシチュー コロケ キャベツサラダ	牛乳、豚、ツナ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり	コッペパン、いちごジャム、パン粉 サラダ油、じゃがいも、大豆油 野菜コロケ、和風 <sup>レッシング</sup>	784	25.2
27	火	白飯		しゃくし菜のスタミナスープ 鶏肉のカボス南蛮漬け えごまナムル	牛乳、豚肉、生揚げ 彩花みそ、鶏肉、わかめ	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、キャベツ、小松菜 きくらげ(乾)、にんにく、しょうが、切干大根 赤ピーマン、かぼす果汁、ほうれん草	白飯、ごま油、じゃがいも 片栗粉、大豆油、サラダ油 上白糖、えごま、ごま	854	40.1
28	水	食パン(2枚)		白菜と春雨のスープ ハムカツ(ハッパソース) フルーツクリーム	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉、ハムカツ ホイップクリーム	玉ねぎ、しょうが、にんじん 白菜、こまつな もも缶、みかん缶、パイン缶	食パン、はるさめ、大豆油 パン粉	889	33.8
29	木	ジャンバラヤ		ロングライススープ ハンバーグバーベキューソース 元気ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ハンバーグ ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし にんにく、しょうが、キャベツ きくらげ(乾)	白飯、サラダ油、春雨 上白糖、はちみつ	782	29.5
30	金	白飯		わかめの味噌汁 デミかつ(岡山) 鳴門煮(徳島)	牛乳、豆腐、わかめ、みそ チキンカツ、いか 竹輪、豚肉、くきわかめ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ たけのこ(水煮)	白飯、大豆油、三温糖 じゃがいも、こんにゃく サラダ油、パン粉	835	33.9

- ◆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・給食終了日などについては、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。

19日は  
食育の日

全国学校給食週間にちなみ、26日から  
30日までの間、「テーマ献立」を実施  
します。お楽しみに！

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。  
「全国学校給食月間」は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高める週間です。学校給食について、考えながら、より一層楽しくおいしく味わっていただきましょう。

1/26(月)は「昔の給食」です。

昭和30年ごろの給食をイメージしています。  
戦時中、食糧難により中断されていた給食ですが、戦後も食糧難は続いていたため給食は再開できず、栄養不足の子どもが多くいました。昔のパンは、ぼそぼそしていたかたく、おかずの具材も少なかったそうですが、食べ物があること、食べられることがとても有難かったそうです。  
私たちも食べ物の有難さを忘れないようにしたいですね。