

学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年1月分

★しるしの献立には、型抜きににんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	献立名	食品名			栄養価						
		熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)				
	あけましておめでとうございます										
9 (木)	はし スプーン	牛乳	主食 ご飯	米							
			主菜 ガーリックソース ハンバーグ	デミグラスソース 油 豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆粉	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム しょうが	ケチャップ コンソメ 塩 香辛料			777	30.5
			副菜 ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ				
			汁物 コンソメスープ		ベーコン	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩				
10 (金)	はし	牛乳	主食 ご飯	米							
			主菜 白身魚の竜田揚げ	油 でん粉	ポラ	しょうが	しょうゆ			753	31.7
			副菜 ひじきの彩り和え	和風ドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし					
			汁物 お雑煮	じゃがボール	鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 小松菜 しいたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ				
13 (月)	成人の日										
14 (火)	はし	牛乳	主食 ご飯	米							
			主菜 豚キムチ炒め	砂糖 ごま油	豚肉 みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく	しょうゆ 酒			857	30.6
			主菜 大豆ナゲット②	油 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉 コーンスターチ	大豆粉	たまねぎ	塩 香辛料				
			副菜 れんこんとひじきの しゃきしゃきサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	れんこん にんじん					
15 (水)	はし	牛乳	主食 ご飯	米							
			主菜 さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば みそ					802	31.9
			副菜 いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし エリンギ	塩 こしょう				
			汁物 ちゃんこ汁	ごま油	ミートボール 油揚げ	白菜 にんじん にら ごぼう えのき ねぎ しょうが	かつお節 昆布 しょうゆ 酒 塩				
16 (木)	はし	牛乳	主食 ホット中華麺	小麦粉			塩				
			主食 塩ラーメン	油	豚肉 わかめ なた	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	酒 がらスープ 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ			770	30.8
			主菜 豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 ひじき 大豆粉	たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	塩 香辛料				
			副菜 ゆかり和え			キャベツ にんじん	ゆかりの素 塩				
17 (金)	はし スプーン	牛乳	主食 ご飯	米							
			主菜 おでん	砂糖	つみれ 昆布 がんとどき ちくわ 揚げボール	大根 こんにゃく	かつお節 酒 しょうゆ			798	29.6
			主菜 じゃがいもの そばろあんかけ	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ				
			副菜 わかめの 塩ドレッシング和え	塩ドレッシング	海藻	大豆もやし きゅうり					
20 (月)	はし スプーン	牛乳	主食 子供パン	小麦粉 砂糖 油	スキムミルク		塩				
			主菜 照り焼きチキン	砂糖 片栗粉	鶏肉		しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう			745	35.6
			副菜 グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢				
			汁物 クリームスープ	じゃがいも ベシヤメルソース	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー	こしょう コンソメ 塩				
21 (火)	はし スプーン	牛乳	主食 ご飯	米							
			主菜 ソースかつ	油 砂糖 パン粉 でん粉	豚肉 大豆粉		中濃ソース 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ 酒			790	27.9
			副菜 ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩				
			汁物 かきたま汁	片栗粉	卵	みつば ほうれん草 たまねぎ ねぎ えのき	かつお節 昆布 塩 しょうゆ				
22 (水)	はし スプーン	牛乳	主食 ご飯	米							
			主菜 マーボー豆腐	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 みそ 大豆ミート	しいたけ たけのこ にら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ			821	30.0
			主菜 コロツケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	豚肉 大豆粉	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう				
			副菜 小松菜のナムル	ごま油		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 塩				



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
23 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				778	33.5
			主菜	がめ煮	さといも 油 砂糖	鶏肉 ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
			主菜	ほっけのねぎ味噌焼き	砂糖 油	ほっけ みそ	ねぎ	しょうゆ		
			副菜	キャベツの ごまマヨ和え	マヨネーズ(卵不使用) すりごま 砂糖		キャベツ にんじん	こしょう しょうゆ		

全国学校給食週間(24日~30日)

毎年1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食に携わっているたくさんの人々に感謝するとともに、食べることの楽しさや食べものの大切さを考える週間となっています。

※27日~31日に「学校給食週間献立」がです。



24 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				754	34.3
			主菜	豚肉の バーベキューソース	砂糖	豚肉	たまねぎ りんご にんにく レモン果汁	しょうゆ		
			副菜	こまつなのり和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酢		
			汁物	春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	にんじん えのき チンゲンサイ ねぎ しょうが	がらスープ 中華スープ しょうゆ こしょう 塩		
27 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				788	30.6
			主菜	あじフライ	油 パン粉 小麦粉 でん粉	あじ		塩		
			主菜	ポトルソース				ソース		
			副菜	白菜の浅漬け			白菜 にんじん きゅうり	かつおだし 塩		
			汁物	すいとん	すいとん	豚肉 油揚げ	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	酒 かつお節 塩 しょうゆ 昆布		
その他	ミルク	砂糖			コーヒー 塩					

~ 3days 献立 ~

28 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	わかめご飯	米 砂糖	わかめ		塩	854	37.4
			主菜	唐揚げ②	片栗粉 油	鶏肉	にんにく しょうが	酒 しょうゆ		
			副菜	ほうれん草と コーンのソテー	油	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		
			汁物	豚汁	さといも 油	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 ごぼう にんじん ねぎ	かつお節 昆布		
			デザート	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト 寒天	いちご			

9月に社会体験チャレンジ事業で、給食センターに職場体験にきてくれた戸田東中学校2年生の生徒さんが考えてくれた献立です。

29 (水)	はし	牛乳	主食	ソフト麺	小麦粉			塩	871	38.6
			主菜	ミートソース	オリーブオイル 砂糖	豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ パセリ トマト	こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ベイリーフ 塩		
			主菜	チキンのチーズ焼き	油 パン粉 砂糖	鶏肉 チーズ 大豆粉	ピーマン パセリ	しょうゆ 塩 香辛料		
			副菜	ブロッコリーのサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
30 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				804	29.9
			主菜	★ポークカレー	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
副菜	サラダ福神漬け	砂糖		大根 きゅうり にんじん れんこん しょうが	しょうゆ みりん 酢					

はさんでたべよう!

世界の料理

~ベトナム~



31 (金)	はし	牛乳	主食	コッペパンスライス	小麦粉 油 砂糖			塩	746	33.1
			主菜	豚肉の コチュジャンソースがけ	片栗粉 油 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく ねぎ	コチュジャン しょうゆ みりん 酒		
			主菜	千切り野菜の甘酢和え	砂糖 油		キャベツ にんじん	塩 酢		
			汁物	フォーガー	米粉めん ごま油	鶏肉	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ		

今月の世界の料理は「ベトナム」です。「フォーガー」は米粉めんとうと鶏肉が入ったスープです。「バインミー」は、焼いた魚や肉、野菜の甘酢和えなどをパンにはさんだ「ベトナムのサンドイッチ」です。どちらも屋台で売られていて、親しまれているメニューです。

1月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	795	32.4	26.5	106.4	2.8

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

