



令和6年1月学校給食予定献立表



草加市立川柳中学校

実施日		主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血・肉・骨になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	(kcal)	(g)	(g)	
10日	水	チキンカレー	○	海藻サラダ ゆで卵	鶏もも肉 鶏卵	牛乳 塩漬海藻	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン もやし キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	916	31.6	3.4	
11日	木	(鏡開き献立) きつねうどん おしるこ	○	ささかまのごま揚げ えびの天ぷら かぶの即席漬け	鶏もも肉 油揚げ 笹かまぼこ 鶏卵 えび 絹ごし豆腐 あずき	牛乳	にんじん こまつな かぶ	長ねぎ かぶ きゅうり	うどん 砂糖 小麦粉 白玉粉	黒いりごま なたね油	876	40.7	3.5	
12日	金	焼き鳥丼	○	みそけんちん汁 ぶどうゼリー	鶏もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ゼラチン	牛乳 粉寒天	にんじん	長ねぎ ごぼう だいこん ぶどう果汁	精白米 砂糖 でん粉 さつまいも さといも 板こんにゃく	ごま油 なたね油 米サラダ油	955	38.3	3.0	
15日	月	コーンピラフ	○	かれのいほイル焼き みそドレッシングサラダ りんご	鶏もも肉 かれい 白みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ ホールコーン グリーンピース たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり りんご	精白米 砂糖	米サラダ油 調理用バター マヨネーズ ごま油	844	33.0	2.8	
16日	火	メロンパン 塩バターラーメン	○	手作りぎょうざ 大根サラダ	いか短冊 えび 鶏もも肉 豚ひき肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら	長ねぎ ホールコーン もやし しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり	精白米 砂糖	蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮 砂糖	白いりごま 調理用バター 米サラダ油 ごま油 なたね油	897	35.5	3.0
17日	水	(防災献立) 防災用田舎ごはん	○	鶏のから揚げ しらたきのごま和え みかん	鶏もも肉	牛乳	こまつな	キャベツ みかん	防災用田舎ごはん でん粉 しらたき 砂糖	なたね油 白すりごま	814	33.0	2.8	
18日	木	ツイストパン	○	きのこグラタン カラフルナッツサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ショルダーベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ホールトマト缶 きぬさや	たまねぎ エリンギ しょうが ホールのじ キャベツ ホールコーン	ツイストパン 小麦粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも	米サラダ油 調理用バター アーモンド	906	40.6	3.6	
19日	金	茎わかめごはん	○	トンカラリン 即席漬け	豚肉ロース	牛乳 たきこみ茎わかめ しらす干し	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり	精白米 砂糖 でん粉	白いりごま なたね油	834	39.8	3.4	
22日	月	ごはん ごまめ	○	家常豆腐 中華サラダ	豚もも肉 生揚げ 赤みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん	にんにく しょうが たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	精白米 砂糖 でん粉 春雨	なたね油 アーモンド 白いりごま 米サラダ油 ごま油	919	40.2	2.8	
23日	火	さつまいも蒸しパン あんかけきのこうどん	○	えびと大豆の甘煮 白菜のゆかり和え	鶏卵 油揚げ えび 乾燥大豆	牛乳	にんじん	ぶなしめじ 生しいたけ まいたけ 長ねぎ はくさい きゅうり たきこみゆかり	さつまいも 小麦粉 砂糖 うどん でん粉	米サラダ油 なたね油	890	39.5	3.8	
24日	水	(歴史給食 明治22年頃) おにぎり (わかめ・茶飯)	○	鮭の塩焼き おひたし	さけ 花刺り	牛乳 たきこみわかめ	ほうれん草	もやし	精白米	白いりごま	714	31.8	3.9	
25日	木	(歴史給食 昭和27年頃) コッペパン いちごジャム	○	くじらとポテトの オーロラソース フレンチサラダ	くじら	牛乳	パセリ	キャベツ きゅうり みかん缶	コッペパン いちごジャム でん粉 じゃがいも 砂糖	なたね油 米サラダ油	871	31.7	3.4	
26日	金	(歴史給食 平成12年頃) 手巻き寿司 (ツナそぼろ・きゅうり・納豆)	○	沢煮鮎 ヨーグルト	ツナ 納豆スティック 豚バラ肉	牛乳 手巻きのり ヨーグルト	にんじん 冷凍きぬさや	きゅうり ごぼう たけのこ水煮 長ねぎ 生しいたけ	精白米 砂糖	米サラダ油	891	34.4	3.2	
29日	月	中華炊き込みごはん	○	油淋鶏 キャベツのレモン漬け オレンジ	焼豚 鶏もも肉	牛乳	にんじん	たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ レモン果汁 オレンジ	精白米 砂糖 でん粉 小麦粉	米サラダ油 ごま油 なたね油	830	37.5	3.0	
30日	火	ソーセージパイ ツナのペペロンチーノ	○	コーンサラダ (ごまドレ)	フランクフルト ショルダーベーコン ツナ	牛乳	たかのつめ パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり ホールコーン	パイシート スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米サラダ油 白すりごま 白ねりごま	862	31.7	2.9	
31日	水	(一汁二菜の日) ごはん	○	たらの西京焼き すき昆布の煮物 みそ汁	たら西京漬 油揚げ 焼き竹輪 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 すき昆布	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ	精白米 砂糖	米サラダ油	737	32.6	2.7	
※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。					文部科学省学校給食摂取基準							830	30.0	2.5



1月24日～30日まで「全国学校給食週間」です！！

学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、給食のより一層の充実を図るための週間です。現在の給食と比べてどうでしょうか。献立の種類が豊富で、様々な食材を味わうことができることに感謝しましょう。



今月の栄養目標「魚・肉・たまごを食べよう」

～良質な魚の脂とたんぱく質を摂って、体の機能を維持し、円滑にしましょう！～

