

# 令和7年1月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
10	金	◎サンマーメン（中華めん）【小麦】	中華麺 油 でん粉	豚肉	しょうが にんにく 人参 白菜 もやし メンマ ねぎ	884	36.6
		コーヒーマイルク【乳】		コーヒーマイルク			
		真珠煮し	もち米 でん粉 砂糖	豚肉 鶏肉	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ とうもろこし		
14	火	キムタクごはん	米 麦 ごま油 ごま	豚肉	白菜キムチ たくあん ねぎ	855	27.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉じゃがコロッケ【小麦】	油	肉じゃがコロッケ			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング		人参 きゅうり キャベツ		
15	水	◎かんぴょうのごま和え	ごま 砂糖		かんぴょう キャベツ もやし	816	21.4
		雑煮	煮込み餅 里芋	鶏肉	人参 大根 小松菜 ねぎ		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
16	木	黒パン【小麦】	パン			864	31.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		白岡のねぎチキングラタン【小麦・乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ねぎ 人参		
		ウインナーとほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草		
17	金	◎おでん【卵・小麦】	里芋 ちくわぶ	がんもどき さつま揚げ ちくわ 黒はんぺん 生揚げ うずらの卵	こんにゃく 大根 人参	866	37.0
		茶飯	米 ごま				
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかの竜田揚げ	油 でん粉	いか	しょうが		
20	月	◎さわらのみそ焼き	砂糖		しょうが	797	25.8
		◎煮合い	砂糖 ごま油	油揚げ	ごぼう 蓮根 人参 しいたけ こんにゃく いんげん		
		◎けんちん汁	ごま油 里芋	豚肉 豆腐	大根 人参 ねぎ こんにゃく しいたけ ほうれん草		
		ごはん（のりふりかけ）	米	のりふりかけ			
21	火	ココア揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖 ココア			801	33.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかとえびのチリソース【えび】	油 砂糖 でん粉 春雨	いか えび	玉ねぎ にんにく 人参 ねぎ		
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ たら		
22	水	ポークカレー【小麦】（麦ごはん）	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	888	26.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナとほうれん草のオムレツ【卵・乳】	砂糖	卵 牛乳 チーズ まぐろ	ほうれん草		
		かぶのピクルス	砂糖		かぶ ブロッコリー パプリカ		

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



白岡市（中学校）

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
23	木	ごはん	米			771	35.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		蓮ハンバーグ	砂糖 でん粉	豚肉 鶏肉 ひじき	蓮根 人参 ねぎ		
		キャベツの煮びたし		油揚げ	キャベツ 小松菜		
24	金	◎ねぎま汁		まぐろ 豆腐	人参 しいたけ 大根 ねぎ ほうれん草	824	38.4
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭の塩焼き		鮭			
27	月	わかめとじゃこの佃煮	ごま 砂糖		しらす わかめ	807	36.1
		◎ほうとううどん【小麦】	ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ	人参 大根 ごぼう ぶなしめじ ねぎ かぼちゃ		
		手巻きのみ		のり			
		こもれびのピラフ	米 麦 油	鶏肉	ねぎ 人参 とうもろこし		
28	火	牛乳【乳】		牛乳		850	24.1
		ローストチキン		鶏肉	しょうが		
		温野菜	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		
		白菜のクリームシチュー【小麦・乳】	小麦粉 油 バター じゃがいも	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 ぶなしめじ		
29	水	ごはん	米			828	32.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		手作りメンチカツ【小麦】	小麦粉 油 パン粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ しょうが		
		キャベツのソテー【乳】	バター		キャベツ 人参 とうもろこし		
30	木	◎すいとん汁【小麦】	小麦粉 じゃがいも	みそ 豚肉	人参 大根 小松菜	815	36.8
		こどもパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		手作りメンチカツ【小麦】	小麦粉 油 パン粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ しょうが		
31	金	◎納豆みそ	油 砂糖	納豆 豚肉 みそ	ねぎ	890	32.7
		のっぺい汁	里芋 でん粉	鶏肉 豆腐	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
22	水	◎揚げ餃子【小麦】	油	餃子	キャベツ 人参 もやし きゅうり	830	35.3
		華風和え	ごま油 砂糖 ごま				
		八宝菜【卵】	油 でん粉	豚肉 いか うずらの卵	人参 白菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが		
		◎しょうが汁					
					基準栄養量	830	35.3
					平均栄養量	837	31.6

1月の献立テーマは関東地方の郷土料理です。  
◎がついている献立です。



埼玉県マスコット「コバトン」

1月24日から30日までは、  
全国学校給食週間です！

