



令和7年度

1月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を 整える食品（緑）	1杯 - kcal	1杯 - g
9	金	じごなうどん	牛乳	にこうどんのしる もちいりおいなり わかめとツナのあえもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ツナ わかめ	うどん ごまあぶら さとう もち	にんじん ごまつな たまねぎ ほししいだけ しょうが きゃべつ きゅうり	695	30.7
13	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ごぼうサラダ みかん	牛乳 ぶたにく ひじき	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ごま ごまドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう れんこん とうもろこし インゲン みかん	684	20.6
14	水	こくとうパン	牛乳	トックいりおそうに しるごまつくね② きゃべつとささみのサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ つくね ささみ	パン さとう かたくりこ わふうドレッシング トック こくとう	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ ほししいだけ きゃべつ ブロッコリー	640	27.2
15	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ とんとんまんじゅう② くきわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく あつあげ くきわかめ	ごはん あぶら さとう ちゅうかドレッシング はくりきこ	しょうが にんにく きゃべつ はくさいキムチ りょくとうもやし にら にんじん きゅうり だいこん きりほしだいこん	693	29.1
16	金	あつぎりしょくパン	牛乳	ハムカツ ☆ちゅうのうバックソース はるさめスープ フルーツクリーム	牛乳 ハム ぶたにく	パン あぶら はるさめ ホイップクリーム	たまねぎ えのき ほうれんそう にんじん しょうが モモ バインアップル みかん	679	22.3
19	月	こんさいカレーごはん	牛乳	ふかやねぎメンチカツ とうにゅうみそスープ ヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー ヨーグルト とうにゅう	ごはん あぶら さつまいも	ごぼう れんこん にんじん にんにく ねぎ はくさい えのき たまねぎ えだまめ	683	27.6
20	火	ごはん	牛乳	しろみさかなのねぎしおレモンソース いそかあえ かぼちゃとんじる	牛乳 タラ のり とうふ あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	ねぎ にんにく レモン ほうれんそう りょくとうもやし にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう	601	26.2
21	水	フラワーロール	牛乳	ハニーマスタードチキン ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 ハム ベーコン とりにく	パン はちみつ じゃがいも オリーブオイル マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ	625	25.9
22	木	ごはん ☆おかかふりかけ	牛乳	ぶたにくとだいこんのにも しろみさかなのフリッター② たくあんあえ	牛乳 かつおぶし ぶたにく しろみさかな	ごはん あぶら じゃがいも さといも さとう ごま	だいこん にんじん ねぎ インゲン こんにゃく しょうが ほうれんそう りょくとうもやし	650	23.4
23	金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンメンのスープ あげきょうざ② はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま はるさめ	にんにく しょうが ねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ きくらげ しゃくしな きゃべつ だいずもやし	650	25.3
26	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー 彩玉（さいたま）ナムル ユッケジャンスープ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	ねぎ しょうが にんにく かぶ ブロッコリー ごまつな にんじん えのき きくらげ チンゲンサイ だいずもやし にら	632	28.6
27	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがやき きりほしだいこんのカレーきんぴら さつまいもじる	牛乳 サバ ぶたにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	しょうが にんにく しらたき きりほしだいこん ごぼう ねぎ しめじ だいこん	653	25.3
28	水	こどもパン	牛乳	チーズハンバーガーセット （スライスチーズ・ケチャップハンバーグ） さいのくサラダ ガンボスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき ベーコン チーズ	パン あぶら さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しょうが にんにく トマト ごまつな にんじん セロリ オクラ はくさい	663	24.6
29	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになつとう えごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なつとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま えごま	インゲン にんじん こんにゃく きゃべつ ほうれんそう	628	27.9
30	金	ツイストパン	牛乳	ニョッキのクリームに たこナゲット② ハムのマリネ	牛乳 とりにく たこ ハム	パン ニョッキ あぶら シチュールウ	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ きゅうり レモン	641	22.9

◆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。
◆給食に関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。

あけまして
おめでとうございます

みなさんにとって
2026年が
よい1年と
なりますように！



おせちのいみ、しってるかな？

みなさんおしょうがつに『おせち』はたべましたか？
おせちとは、1ねんのはじめにかぞくみんなのけんこうや
しあわせをねがってたべるりょうりです。
おせちにはたくさんのしゅるいのりょうりがはいっており、ひとつひとついみが
こめられています。しよくをとおしてにほんのしよくぶんかをまなびましょう。



こぶ巻き 昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。 	えび えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。 	きんとん きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。
数の子 数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。 	田づくり 田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。 	伊達巻 巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。
黒豆 まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。 	たたきごぼう ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や豊作の願いが込められています。 	

1/24～1/30は
『ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん』です。
このきかにはせかいのりょうり×さいたまの
コラボをおこなっています。
くわしくはしよくいくだよりを
ごらんください♪