



1月の学校給食献立予定表



2025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 木	かてめし		お雑煮 サーモンフライ いちごゼリー	牛乳、鶏肉 油揚げ、サケフライ	ごぼう、にんじん 干し椎茸、だいこん、白菜 ねぎ、こまつな	酢めし、こんにゃく サラダ油、上白糖、パン粉 トック、いちごゼリー	883	34.7
10 金	白飯 キーマカレー	コーヒーストック	ウィンナー 花野菜サラダ	コーヒーストック、大豆 豚ひき肉、ウィンナー	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし	白飯、サラダ油 じゃがいも イタリアンドレッシング	867	31.0
14 火	白飯		冬野菜のスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー	牛乳、鶏肉、ハンバーグ ハム	しょうが、玉ねぎ、にんじん、白菜 大根、れんこん、キャベツ、ほうれん草 ソテーオニオン、とうもろこし	白飯、サラダ油 じゃがいも、上白糖	747	29.3
15 水	地粉うどん 根菜ごまうどん		竹輪の磯辺揚げ ワカメとツナのあえ物	牛乳、油揚げ、鶏肉 竹輪、青のり わかめ、ツナ	だいこん、ごぼう、ねぎ にんじん、こまつな 干し椎茸、キャベツ、きゅうり	地粉うどん、さといも ごま、薄力粉、米油 サラダ油、三温糖	743	34.2
16 木	学カアップ応援献立 白飯		きのこけんちん汁 さばの味噌煮 たくあんあえ	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 さばの味噌煮 みそ	えのき、しめじ、干し椎茸 大根、ごぼう、ねぎ、きゅうり にんじん、たくあん漬、キャベツ	白飯、さといも こんにゃく、サラダ油 ごま油、ごま	788	33.1
17 金	白飯		春雨スープ 油淋鶏 チョレギサラダ	牛乳、ベーコン 鶏肉、わかめ、のり	玉ねぎ、キャベツ きくらげ(乾)、ねぎ きゅうり、にんじん	白飯、はるさめ、三温糖 片栗粉、米油、ごま油、ごま 韓国ナムルドレッシング	795	33.9
20 月	ツイストパン		ミネストローネ 白ごまつくね③ チーズサラダ	牛乳、鶏肉 白ごまつくね、チーズ	玉ねぎ、セロリ、にんじん キャベツ、トマト缶 ブロッコリー、とうもろこし	ツイストパン、オリーブ油 じゃがいも、マカロニ イタリアンドレッシング	760	31.4
21 火	わかめごはん		厚揚げの五目煮 厚焼き玉子 磯香あえ	牛乳、生揚げ、豚肉 うずら卵、のり 厚焼きたまご	玉ねぎ、にんじん たけのこ、ほうれん草 もやし	わかめごはん サラダ油、三温糖	784	36.2
22 水	厚切り食パン		パンプキンポタージュ チキンナゲット③ ひじきと竹輪のサラダ	牛乳、ベーコン チキンナゲット ひじき、竹輪	かぼちゃ、玉ねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー	食パン、薄力粉 バター、サラダ油 ごまドレッシング	718	28.1
23 木	白飯		キムチ鍋 にらまんじゅう② ほうれん草のナムル	牛乳、豚肉、木綿豆腐 みそ、にらまんじゅう	白菜キムチ、白菜、もやし にんじん、ねぎ、にら えのき、ほうれん草、大豆もやし	白飯、サラダ油、ごま 韓国ナムルドレッシング	795	34.4
24 金	東北献立 白飯		芋の子汁(岩手県) ザンギ(北海道) 切干大根のカレーきんぴら	牛乳、豚肉、生揚げ みそ、鶏肉	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、こまつな、しょうが にんにく、切干大根	白飯、じゃがいも、上白糖 こんにゃく、サラダ油、米油 片栗粉、ごま油、しらたき	863	37.7
27 月	埼玉献立 ライスボール (埼玉県)		しゃくし菜スパゲティ(秩父市) 深谷ねぎメンチ(深谷市) こまつなあえ(埼玉県)	牛乳、豚ひき肉 深谷ねぎメンチ、ツナ	にんにく、しょうが、玉ねぎ ピーマン、しゃくし菜漬、小松菜 キャベツ、とうもろこし、人参	ライスボール スパゲティ、サラダ油 上白糖、米油、パン粉	821	31.8
28 火	秩父献立 白飯 ポーカカレー		秩父こんにゃくサラダ(秩父市) パリッシュ	牛乳、豚肉、わかめ パリッシュ	しょうが、にんにく 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) 塩中華ドレッシング	795	28.4
29 水	西日本献立 中華麺 長崎ちゃんぽん (長崎県)		揚げたこ焼き②(大阪府) 春雨サラダ	牛乳、豚肉、いか えび、かまぼこ ハム	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、玉ねぎ、もやし 干し椎茸、きゅうり	中華めん、サラダ油 ごま油、大豆油 上白糖、ごま、はるさめ	797	31.8
30 木	北陸献立 キムタクごはん		めった汁(石川県) わかさぎフリッター② 元気ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ 木綿豆腐、ヨーグルト わかさぎフリッター	たくあん漬、白菜キムチ だいこん、ねぎ、にんじん	白飯、サラダ油、ごま さつまいも、米油	765	30.5
31 金	白飯		じゃがいものそぼろ煮 彩の国納豆 ごまあえ	牛乳、鶏肉、納豆 みそ	玉ねぎ、にんじん、いんげん ほうれん草、キャベツ	白飯、じゃがいも 三温糖、サラダ油 上白糖、ごま	764	30.9

◆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。



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。

24日(金)から始まる、全国学校給食週間では、『日本味めぐり』をテーマに各地域の特産物や郷土料理などを取り入れた献立になっています。