



1月の学校給食献立予定表

令和5年

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)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
11	水	食パンにはさむ 食パン (フルーツクリームサンド)		フルーツクリーム いかナゲット③ ミネストローネ	牛乳 いかナゲット 鶏肉 インゲン豆	パン ホイップクリーム オリーブ油 じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	842	28.2
12	木	ごはん		豆腐のうま煮 にらまんじゅう② 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 にらまんじゅう	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ パプリカ きくらげ もやし 小松菜 コーン	819	33.4
13	金	チキンピラフ		アンサンブルエッグ コンソメスープ プリン	牛乳 鶏肉 アンサンブルエッグ ベーコン	ごはん オリーブ油 プリン	人参 玉ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ	785	28.0
16	月	フラワーロール		鶏肉のハニーマスタード焼き ゆで野菜サラダ 白花豆のポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆	パン オリーブ油 はちみつ じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ レモン	830	35.5
寒さに負けず！献立									
17	火	ごはん		キムチ鍋 すり身チーズロール 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 すり身チーズロール	ごはん 油 ごま 韓国ナムドレッシング	人参 ねぎ 白菜 大根 なら 白菜キムチ えのき しめじ 大豆もやし もやし 小松菜	787	36.1
18	水	地粉うどん		ごま汁うどん 竹輪の磯辺揚げ② ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 青のり	地粉うどん ごま 油 砂糖 小麦粉	人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 干しいたけ ほうれん草 キャベツ コーン	812	33.0
19	木	しゃくし菜 チャーハン		揚げ餃子③ 華風スープ いちごゼリー	牛乳 豚肉 餃子 卵 ベーコン	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 ゼリー	しゃくし菜漬け ねぎ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 なら きくらげ	809	26.8
20	金	華麗舞ごはん (カレー米ごはん)		カレー ハムのマリネ 福神漬け	牛乳 豚肉 ハム	ごはん(華麗米) 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン 福神漬け	828	27.2
23	月	ライスボール (米粉入りパン)		肉団子② ブロッコリーサラダ トックスープ ヨーグルト	牛乳 肉団子 ハム 鶏肉	パン(米粉入) 油 砂糖 ごま トック	人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ なら	775	30.1
24	火	ごはん		筑前煮 さんまのみぞれ煮 たくあんあえ	牛乳 鶏肉 さんまのみぞれ煮	ごはん 油 砂糖 さといも ごま	人参 ごぼう ほうれん草 こんにゃく 干しいたけ たくあん漬け きゃべつ もやし きゅうり	799	30.7
25	水	中華めん		しょうゆラーメン 揚げポークシューマイ③ チョレギサラダ	牛乳 豚肉 なんと ポークシューマイ わかめ のり	中華めん 油 ごま油 小麦粉 ごま 韓国ナムドレッシング	人参 もやし チンゲン菜 ねぎ メンマ きくらげ きゃべつ きゅうり	783	35.6
26	木	ごはん		鶏の唐揚げ 磯香あえ みそ汁(小松菜)	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ	ごはん 油 片栗粉	人参 ほうれん草 もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ	865	32.3
27	金	わかめごはん		厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ ぼんかん	牛乳 豚肉 生揚げ ハム わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり ぼんかん	806	32.0
30	月	子どもパン		ハンバーグバーベキューソース ポテトサラダ 冬野菜のスープ	牛乳 ハンバーグ ハム 豚肉	パン オリーブ油 砂糖 はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり コーン 白菜 大根 れんこん	811	30.9
31	火	ごはん のりふりかけ		白身魚のねぎソース 切干大根のサラダ おいもごまみそ汁	牛乳 白身魚(メルルサ) 茎わかめ 豚肉 油揚げ のり	ごはん 油 砂糖 ごま さつまいも 里芋	人参 切干大根 大根 きゅうり ねぎ 小松菜	800	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
全国学校給食週間です。

学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



おにぎり・塩さけ・
菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんカレーあんかけ・
牛乳・甘酢あえ・黄桃・
チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・
バナナ・スープ

