



令和7年 1月分 献立予定表 (中学校)



熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名		骨に注意	はしの日	主な材料名			栄養量	
		主食	料理名			血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
9	木	ごはん 牛乳	※雑煮 金平 サバのみそ煮			牛乳 鶏肉 サバ みそ	ごはん 白玉もち 砂糖 ごま ごま油 油	しいたけ 小松菜 にんじん 大根 白菜 長ねぎ ごぼう	811	28.9
10	金	バーガーパン 牛乳	冬野菜シチュー アロエフルーツミックス ハンバーグきのこソースかけ			牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	バーガーパン 小麦粉 砂糖 油 パン粉 バター	にんじん 玉ねぎ 白菜 かぶ ブロッコリー トマト マッシュルーム アロエ りんご 洋なし 黄桃 白桃	936	35.3
14	火	ごはん 牛乳	野菜スープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め 春巻き 埼玉県産いちごゼリー			牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 春雨 いちごゼリー	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 青ピーマン しょうが にんにく たけのこ キャベツ しいたけ	843	24.8
15	水	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁 大根サラダ みそポテト 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ みそ	地粉うどん 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ドレッシング	エリンギ えのきたけ にんじん 長ねぎ 大根 大根の葉	751	23.6
16	木	発芽玄米入りごはん ジョア (マスカット)	ほうれん草カレー 晩生みかん スパニッシュパンプキンオムレツ			ジョア 豚肉 牛乳 卵 鶏肉	発芽玄米入りごはん じゃが芋 油 小麦粉 でんぷん 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく かぼちゃ みかん	804	27.8
17	金	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 炒り豆腐 マスの照り焼き 豆乳プリンタルト			牛乳 みそ マス 豆腐 鶏肉	ごはん 砂糖 豆乳プリンタルト	長ねぎ しいたけ 白菜 にんじん 玉ねぎ グリーンピース	866	39.4
20	月	ごはん 牛乳	ルオポータン ※ルーローハン 彩の国黒豚ねぎみそ包子(2個)			牛乳 豚肉 うずら卵 みそ	ごはん 油 砂糖 小麦粉 でんぷん 米粉	にんじん 大根 長ねぎ 大根の葉 しょうが にんにく たけのこ なら 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	768	32.9
21	火	バターロールパン 牛乳	マンハッタンクラムチャウダー 花野菜サラダ 鶏肉のチーズパン粉焼き イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ あさり	バターロールパン じゃが芋 パン粉 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく パセリ ブロッコリー カリフラワー	858	42.1
22	水	茶めし 牛乳	おふのみそ汁 里芋の煮物 まぐろカツ			牛乳 油揚げ わかめ マグロ 鶏肉 みそ	茶めし ふ 油 パン粉 里芋 砂糖 小麦粉	長ねぎ にんじん ほうれん草 枝豆 玉ねぎ しょうが	833	32.4
23	木	中華めん 牛乳	彩花ごまみそラーメンスープ 茎わかめのサラダ 鬼まん 塩中華ドレッシング(クラス) ヨーグルト			牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ ヨーグルト	中華めん 小麦粉 さつま芋 春雨 ごま 油 ドレッシング 砂糖	にんじん コーン 玉ねぎ もやし 長ねぎ なら しょうが にんにく 大根の葉	802	30.0
24	金	ごはん 牛乳	わかめスープ じゃが芋のカレー煮 ホッケのみりん焼き ※五家宝			牛乳 豚肉 わかめ ホッケ 鶏肉	ごはん じゃが芋 ごま 五家宝	にんじん もやし 玉ねぎ	747	41.0
27	月	ごはん 牛乳	※つみっこ 妻沼ねぎのナムル 鶏肉のゆずこしょう竜田揚げ(2個) ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	ごはん すいとん 油 米粉 ドレッシング	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ しいたけ ゆず ほうれん草 切干大根	845	39.5
28	火	ごはん 牛乳	吟子汁 煮びたし 鶏肉の人参マヨ焼き			牛乳 鮭 豆腐 みそ 鶏肉 凍り豆腐 かつお節	ごはん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	にんじん 長ねぎ しょうが 小松菜 もやし	766	39.5
29	水	ライスボールパン 牛乳	熊谷うどん ★ごぼうとお豆のサラダ ちくわの磯辺揚げ(2個) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ 大豆 あおさ	ライスボールパン 熊谷うどん 油 でんぷん 小麦粉 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 大根 白菜 枝豆 ごぼう	905	38.7
30	木	わかめごはん 牛乳	※キムチトッポギスープ ひじきサラダ 厚焼き玉子 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 ひじき 鶏肉 卵	わかめごはん 油 砂糖 でんぷん トッポギ 米粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 大根 ほうれん草 にんにく キャベツ 長ねぎ しょうが	786	26.9
31	金	中華めん 牛乳	塩ラーメンスープ ほうれん草と白菜のサラダ アメリカンドッグ 野菜ドレッシング(クラス) ★福豆			牛乳 豚肉 あさり フランクフルト わかめ 福豆	中華めん ごま 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 白菜	877	38.3
給食回数		16回				平均栄養量			825	33.8
		物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。				基準栄養量			830	27~42

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。
 ★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
 ※印の献立は、よくかんで気をつけて食べましょう。
 □ は、「全国学校給食週間」です。(1/24(金)~1/30(木))
 それに伴い、地場産(熊谷市産または埼玉県産)の食材を取り入れています。
 イラスト表示のある食材は、地場産食材の予定です!楽しみにしていてくださいね♪
 ©献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。



お知らせ

熊谷学校給食センターの
 インスタグラム公式アカウントを開設しました。
 日々の給食や、食材について発信していきます!
 ぜひ「フォロー」をお願いします。



KUMAGAYA.KYUSHOKU