令和8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 主食 牛乳	献立 料理名	注意 骨に	はしの日	主な材料名 血や肉をつくるもの（あか）	主な材料名 熱や力になるもの（きいろ）	主な材料名 体の調子をととのえるもの（みどり）	栄養量 エネルギー（kcal）	栄養量 たん白質（グラム）
9	金	ごはん 牛乳	※雑煮　★みそきんぴら マスの照り焼き	○		牛乳 鶏肉 みそ マス	ごはん 白玉餅 砂糖　油 こんにゃく	しいたけ　小松菜　トマト にんじん　大根　ごぼう 白菜　長ねぎ　れんこん	751	33.3
13	火	地粉うどん 牛乳	山菜きつねうどん汁　人参ともやしのサラダ アメリカンドッグ　イタリアンドレッシング（クラス）			牛乳 鶏肉 油揚げ　かまぼこ フランクフルト	地粉うどん ホットケーキミックス ドレッシング 油	わらび　水菜　えのきたけ　うど なめこ　たけのこ　にんじん　長ねぎ もやし 大根の葉	837	33.6
14	水	ごはん 牛乳	わかめスープ　ビビンバの具 包子（2個）			牛乳　みそ 鶏肉 豚肉 わかめ	ごはん　でん粉 ごま　パン粉 砂糖　油 小麦粉	にんじん　しょうが　玉ねぎ もやし　小松菜 にんにく えのきたけ　ほうれん草	723	30.6
15	木	ごはん 牛乳	春雨スープ　ソイ丼の具 白身魚フライ	○		牛乳 ブルーホワイティング 鶏肉 ベーコン　大豆	ごはん パン粉　でん粉 小麦粉　油　砂糖 はるさめ　ごま	にんじん　長ねぎ もやし　にんにく 玉ねぎ しょうが　枝豆	772	29.1
16	金	わかめごはん 牛乳	みそけんちん汁　厚揚げと鶏肉の煮物 厚焼き玉子			牛乳 鶏肉 たまご みそ　厚揚げ	わかめごはん 里芋 砂糖 でん粉	にんじん　長ねぎ　しょうが ごぼう 大根　小松菜 玉ねぎ	747	29.4
19	月	バターロールパン 牛乳	冬野菜シチュー　みかんフルーツポンチ ハンバーグのバーベキューソース			牛乳 鶏肉	バターロールパン 油　パン粉　小麦粉 みかんゼリー　砂糖 こんにゃくゼリー	にんじん　りんご　洋なし　黄桃　白桃 かぶ　玉ねぎ　パセリ　白菜 ブロッコリー　にんにく　りんご　トマト	959	33.7
20	火	ごはん 牛乳	わんたんスープ　じゃがいもの磯煮 揚げ餃子（2個）			牛乳 ひじき 豚肉	ごはん　でん粉 じゃがいも　油　小麦粉 砂糖　わんたん しらたき	にんじん　長ねぎ　キャベツ 小松菜　もやし　しょうが 枝豆　玉ねぎ　にら　にんにく	723	22.2
21	水	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 肉まん　中華ドレッシング（クラス）			牛乳 豚肉 くきわかめ みそ	中華めん　砂糖　パン粉 小麦粉　はるさめ 油　でん粉　ごま ドレッシング	にんじん　もやし　しょうが 玉ねぎ　長ねぎ　たけのこ コーン　にら　にんにく しいたけ　大根の葉	774	28.1
22	木	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁　かてめしの具 焼きメンチカツ			牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐　油揚げ	ごはん でん粉 砂糖　パン粉 こんにゃく	えのきたけ　にんじん いんげん　ごぼう　しいたけ ほうれん草　玉ねぎ	733	26.3
23	金	ごはん 牛乳	野菜スープ　ひじきと大豆の煮物 イワシのみぞれ煮	○		牛乳 イワシ 大豆　ひじき 鶏肉	ごはん でん粉 油　じゃがいも 砂糖	にんじん　大根 チンゲンサイ いんげん 玉ねぎ	717	27.0
26	月	ごはん 牛乳	豚汁　妻沼ねぎのナムル　のりごまふりかけ 鶏肉の人参マヨ焼き　ナムルドレッシング（クラス）			牛乳 みそ　油揚げ 鶏肉　のり 豚肉　あおさ	ごはん マヨネーズ ごま ドレッシング	ごぼう　にんじん 大根　長ねぎ もやし ほうれん草	773	37.6
27	火	ライスボールパン 牛乳	熊谷うどん　切干大根のサラダ 冬野菜のかき揚げ　バンバンジードレッシング（クラス）			牛乳 油揚げ 鶏肉	ライスボールパン 油　熊谷うどん 小麦粉 ドレッシング	白菜　大根　玉ねぎ 長ねぎ　にんじん　ごぼう 切干大根　枝豆　春菊 赤ピーマン　黄ピーマン	893	26.4
28	水	ごはん 牛乳	トントロリンスープ　こんにゃくソテー サバの塩焼き	○		牛乳 たまご 豚肉　鶏肉 くきわかめ　サバ	ごはん 砂糖 油　でん粉 しらたき	にんじん　玉ねぎ コーン　しいたけ しょうが　小松菜	767	35.5
29	木	地粉うどん 牛乳	うま塩鶏うどんの汁　冬野菜サラダ　いよかんゼリー みそポテト（2個）ごまドレッシング（クラス）			牛乳 みそ 鶏肉 わかめ	地粉うどん　いよかんゼリー 小麦粉　じゃがいも でん粉　油　砂糖 ドレッシング	にんじん　長ねぎ えのきたけ　エリンギ 白菜　大根の葉 れんこん	787	24.5
30	金	ごはん 牛乳	ほうれん草カレー　ブロッコリーサラダ オムレツ　塩中華ドレッシング（クラス）			牛乳 たまご 鶏肉	ごはん　小麦粉 でん粉　砂糖 油　じゃがいも ドレッシング	にんじん ブロッコリー　玉ねぎ しょうが　にんにく ほうれん草　コーン　枝豆	885	28.2
給食回数			15回 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。				平均栄養量 基準栄養量		789 830	29.7 27~42

は、「全国学校給食週間 」です。〈1/24(土）～1/30（金）〉

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！楽みにしていてくださいね♪

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

※印の献立は、よくかんで気を付けて食べましょう。★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

◎　混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。

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。

公式instagramやっています！
フォローおねがいします！！

KUMAGAYA.KYUSHOKU