

令和7年度

1月 新座市立第五中学校 学校給食献立表

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
9	金	七草ご飯	米、麦、大根葉、かぶ、せり、塩、米サラダ油	838	28.5	2.6
		鶏の唐揚げ	鶏肉、酒、醤油、生姜、ごま油、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油			
		ごま味噌和え	緑豆もやし、小松菜、人参、醤油、三温糖、赤みそ、みりん、白ごま			
		白玉ぜんざい 鏡開き献立	白玉もち、あずき、三温糖、塩			
13	火	高菜チャーハン	米、麦、ごま油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、高菜漬け、米サラダ油、塩、こしょう、醤油、鶏卵	736	24.2	3.5
		野菜餃子	餃子の皮、豚肉、鶏レバー、玉ねぎ、キャベツ、にら、生姜、にんにく、塩、こしょう、醤油、ごま油、でん粉、なたねサラダ油、切り干し大根			
		キャベツのチョレギサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、のり、醤油、塩、砂糖、レモン、ごま油、にんにく、白ごま			
		ぽんかん	ぽんかん			
14	水	カレーロッケバーガー	子供パン、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、塩、こしょう、米サラダ油、チーズ、カレー粉、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース、キャベツ、人参、穀物酢	734	24.1	3.5
		野菜と卵のスープ	鶏がら、米サラダ油、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、ベーコン、鶏卵、小松菜、白ワイン、塩、こしょう、醤油			
		いよかん	いよかん			
15	木	麦ご飯	米、麦	707	35.1	3.2
		肉豆腐	豚肉、豆腐、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、みりん、三温糖、酒、だし削り節			
		白菜と小松菜の味噌汁	だし削り節、白菜、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ			
16	金	鰯の照り焼き混ぜご飯	米、麦、ぶり、生姜、酒、でん粉、なたねサラダ油、みりん、三温糖、醤油、白ごま	787	32.6	2.7
		豚汁	豚肉、里芋、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、豆腐、ねぎ、白みそ、赤みそ、酒、米サラダ油、だし削り節			
		大根と白菜のゆず漬け	大根、白菜、ゆず、穀物酢、三温糖、醤油			
19	月	麦ごはん	米、麦	722	31.5	2.7
		たらの野菜あんかけ	たら、酒、醤油、生姜、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油、たもぎ茸、人参、たけのこ、長ねぎ、三温糖、穀物酢、だし削り節			
		プロッコリーのおかか和え	プロッコリー、キャベツ、人参、かつお節、醤油、みりん			
		スキー汁	豚肉、人参、大根、ごぼう、さつま芋、長ねぎ、しらたき、豆腐、だし削り節、白みそ			
20	火	雪見うどん	うどん、鶏肉、大根、白菜、人参、かまぼこ、長ねぎ、鶏卵、酒、三温糖、みりん、醤油、塩、でん粉、だし削り節	753	29.5	3.6
		じゃが丸フライ	じゃが芋、塩、でん粉、米サラダ油、豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油、三温糖、でん粉、なたねサラダ油			
		和風サラダ	ちくわ、小松菜、緑豆もやし、人参、ホールコーン、米サラダ油、穀物酢、醤油、こしょう、白ごま			
21	水	ソースカツ丼 受験応援献立	米、麦、鶏肉、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、みりん、中濃ソース、トマトケチャップ、醤油、はちみつ、キャベツ	763	30.2	3.0
		すまし汁	だし削り節、わかめ、かまぼこ、長ねぎ、えのきだけ、人参、酒、塩、醤油			
23	金	ピザトースト	食パン、玉ねぎ、青ピーマン、ハム、こしょう、オレガノ、米サラダ油、シュレットチーズ、トマトケチャップ	706	36.9	3.6
		冬野菜のポトフ	鶏がら、豚肉、Feワインナー、じゃが芋、れんこん、玉ねぎ、白菜、かぶ、うずら卵、塩、こしょう、醤油、白ワイン			
		ヨーグルト	ヨーグルト			
26	月	マーポー大根丼	米、麦、鶏肉、豚肉、人参、切干大根、長ねぎ、干し椎茸、にら、生姜、にんにく、赤みそ、三温糖、醤油、ラー油、トウバンジャン、ごま油、米サラダ油、酒、塩、でん粉	701	29.6	3.3
		小松菜ツナサラダ	小松菜、キャベツ、人参、醤油、穀物酢、塩、こしょう、洋からし、米サラダ油、上白糖、レモン、ツナ			
27	火	麦ごはん 四国地方献立	米、麦	722	30.9	2.5
		鰯のゆず風味焼き（高知県など）	ぶり、みりん、生姜、醤油、ゆず、三温糖、酒、でん粉			
		ぐる煮（高知県）	ちくわ、人参、大根、じゃが芋、こんにゃく、米サラダ油、醤油、上白糖、みりん、かつお節			
		麦味噌汁（愛媛県）	だし削り節、里芋、小松菜、油揚げ、長ねぎ、麦みそ			
28	水	きんぴらご飯 四国地方献立	米、麦、酒、米サラダ油、ごぼう、人参、鶏肉、油揚げ、三温糖、醤油、みりん	798	33.4	2.8
		フィッシュカツ（徳島県）	白身魚すり身、玉ねぎ、塩、三温糖、カレー粉、唐辛子、でん粉、パン粉、なたねサラダ油			
		土佐和え（高知県）	小松菜、キャベツ、緑豆もやし、醤油、みりん、かつお節			
		デコポン	デコポン			
29	木	トマトとツナのスパゲッティ	スパゲッティ、塩、米サラダ油、にんにく、唐辛子、ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、エリンギ、切干大根、ツナ、小松菜、ホールトマト缶、トマトケチャップ、こしょう、白ワイン、三温糖、中濃ソース、醤油	776	29.0	3.0
		白菜とコーンのサラダ	白菜、キャベツ、ホールコーン、にんじん、米サラダ油、穀物酢、上白糖、醤油、塩、こしょう			
		もちもちにんじんドーナツ	薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、白玉粉、豆腐、人参、米サラダ油、なたねサラダ油、きな粉、グラニュー糖			
30	金	ピーンズカレーライス	米、麦、大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、鳥がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、ウスターソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン	844	27.4	3.0
		れんこんサラダ	れんこん、人参、キャベツ、ホールコーン、ごま油、醤油、穀物酢、三温糖、白ごま、マヨネーズ			

*食材購入などの都合により変更する場合があります。ご了承ください。

○1月の引き落としは、1月13日（火）です。残高不足にご注意ください。

今月の地場産物は、

小松菜・大根・長ねぎ・ほうれん草・キャベツ です。

当日の朝、野火止にある鈴木農園さんから新鮮な野菜が届きます。味わって食べましょう。

学校給食週間（1/24~30）

日本の給食は、今から130年前に貧しい家庭の子ども達に昼食が与えられたのが始まりとされています。現在の給食は様々な食経験ができるよう、日本の文化である和食を中心に地場産物を活用し、全国各地郷土料理や世界各国の料理などバリエーションに富んだ給食が提供されています。給食を通して、埼玉県や日本、そして世界の食の良さを発見してもらえばと思います。