



令和6年1月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名 主食 飲み物 おかず	食品名			栄養量		
			8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11	木	わかめご飯 牛乳 豚肉とれんこんの甘辛炒め 京風雑煮 みかん	乳 コムギ	わかめごはん ごまあぶら さとう ごま さといも まるもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん れんこん こんにやく にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう みかん	803	26.8
12	金	バターロール 牛乳 ポテトチーズオムレツ 冬野菜のシチュー 海藻サラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳 卵 乳 乳 小麦 (小麦)	バターロール バター じゃがいも しおドレッシング	ぎゅうにゅう ポテトチーズオムレツ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ショレドチーズ かいそうミックス	ブロッコリー はくさい たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり コーン にんじん	792	32.0
15	月	ごはん 牛乳 鱈のんにくバター醤油 糸こんにやくの煮物 じゃが芋のみそ汁	乳 乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう バター さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき ぶたにく とうふ わかめ みそ	レモン にんにく にんじん たまねぎ こんにやく ピーマン ねぎ にんじん たまねぎ	766	30.6
16	火	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ いら	933	29.0
17	水	みそラーメン(ホット中華麺) コーヒー牛乳 しゅうまい(2コ) ナムル(ドレッシング)	(小麦) 乳 小麦 (コムギ)	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	ぶたにく みそ コーヒーぎゅうにゅう しゅうまい	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ いら コーン ねぎ もやし きゅうり にんじん こまつな	770	32.7
18	木	スピナッチカレー(麦ごはん) 牛乳 大根サラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう たまねぎドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ショレドチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん きゅうり キャベツ	830	26.3
19	金	食育の日 ごはん 牛乳 ぶりの甘辛揚げ煮 いかと里芋の煮物 団子入りきのこ汁	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん さといも さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶりのあまからあげに いか とりにく あぶらあげ	だいこん しょうが にんじん ごぼう はくさい ぶなしめじ えのきたけ なめこ ほしいたけ ねぎ	761	29.2
22	月	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 五目豆 みぞれ汁 アーモンド小魚	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく こんぶ こおりとうふ だいち ちくわ とりにく アーモンドこざかな	ごぼう にんじん こんにやく ほしいたけ にんじん なめこ こんにやく ねぎ しょうが だいこん ほうれんそう	839	33.8
23	火	ごはん 牛乳 鮭フライ(ソース) 筑前煮 ワンタンスープ	乳 小麦(小麦) コムギ 小麦	ごはん あぶら あぶら じゃがいも さとう あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう さけフライ とりにく とりにく	ほしいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにやく たけのこ さやいんげん にんじん キャベツ もやし	775	29.2
24	水	うどんのカレーあんかけ(地粉うどん) 牛乳 野菜の甘酢あえ(ドレッシング) チーズ	乳 小麦(小麦) 乳 乳	じごなうどん じゃがいも あぶら ごま かんきつドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう ショレドチーズ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ にんじん きゅうり	807	29.3
25	木	ごはん 五色ご飯の具 牛乳 すいとんのみそ汁 りんご	コムギ 乳 小麦	ごはん あぶら さといも さとう あぶら すいとん	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん にんじん だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう りんご	763	26.8
26	金	東松山やきとりご飯(ごはん) 牛乳 東松山野菜スープ 焼きプリンタルト	コムギ 乳 コムギ 卵 乳 小麦	ごはん きびざとう ごまあぶら ごま やきプリンタルト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ ちらしかまぼこ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ りんご ねぎ にんじん だいこん はくさい ほしいたけ	846	30.8
29	月	ごはん 秩父かて飯の具 牛乳 みそポテト(2コ) ごまキムチ汁	小麦 乳 小麦	ごはん あぶら さんおんとう じゃがいも ころもつき あぶら さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ちくわ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにやく ほしいたけ さやいんげん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だいこん はくさい キムチ いら	774	23.3
30	火	コロッケサンド(子どもパンスライス) 雪室じゃが芋コロッケ サンド用サラダ(ドレッシング) 牛乳 エルテンスープ	(乳 小麦) 小麦 乳 コムギ	こどもパンスライス ゆきむろじゃがいもコロッケ あぶら サウザンアイランドドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ セロリ	771	29.8
31	水	ごはん 牛乳 油淋鶏(2コ) 切り干し大根の煮物 さつま汁 原宿ドッグ(チーズ)	乳 コムギ コムギ 卵 乳 小麦	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう あぶら さとう あぶら さつまいも はらじゆくドッグ	ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ さやいんげん ねぎ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	946	33.7
計 15 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります		平均栄養量	812	29.5

給食週間

※アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしておりません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
 ※主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
 ・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※使用材料をすべて載せているわけではありません。
 ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。



学校給食センター 調理員！急募！！



給食仕分け員登録者 随時募集中！！

～1月の行事食～
 11日 鏡開き献立
 18日 富山県郷土料理



～給食週間献立～
 24日 昭和時代献立
 25日 大正時代献立
 26日 東松山市献立
 29日 秩父市献立
 30日 姉妹都市献立(ナメハ)



3学期が始まります。寒い日が続きますが食事・運動・休養・睡眠！規則正しい生活を心掛けて毎日元気に過ごしましょう！！