

# 1月分中学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会  
上尾市立中学校給食共同調理場

2026年

日	曜	献立名		材 料 名							エネルギー	たんぱく質
		主食 牛乳	おかず (主菜・副菜)	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		調味料	kcal	g
				(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質			
9	金	白飯 ◎ 牛乳	鯖の照り焼き ◎ しゃくし菜の炒め物 ◎ 雑煮	サワラ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 しゃくし菜漬 こまつな	こんにゃく 大根 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 白玉もち 里芋	サラダ油	しょうゆ 本みりん 厚削り節 塩	814	32.5
13	火	◎ コッペパン ◎ 牛乳	メンチカツ ◎ コーンポテト ◎ トマトスープ ◎ クラスソース	豚肉 鶏卵 ウインナー	牛乳	人参 さやいんげん ホールトマト トマトピューレー	玉ねぎ ホールコーン キャベツ	コッペパン パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース チキンブイヨン	844	29.2
14	水	白飯 ◎ 牛乳	ほっけの一夜干し ◎ 生揚げのそぼろ煮 ◎ みそ汁	ホッケ 豚肉 生揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 水菜	根生姜 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ 白菜	米 砂糖 でん粉	サラダ油	本みりん しょうゆ 塩	779	36.4
15	木	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	鶏肉の変わり ソースかけ ◎ ブロッコリーのソテー ◎ チンゲン菜と えのきたけのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ	ツイストパン でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油	塩 パプリカ 辛子 酢 しょうゆ こしょう 酒 チキンブイヨン	849	32.4
16	金	白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ シャキシャキサラダ ◎ 福神漬	豚肉 白みそ	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご もやし 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	カレー粉 こしょう チキンブイヨン ポークブイヨン 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 チャツネ ベーリーフ しょうゆ 酢	869	31.4
19	月	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ハンバーグ デミグラソース ◎ キャベツのサラダ ◎ 春雨のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	子どもパン パン粉 砂糖 春雨	サラダ油	塩 こしょう ナツメグ ポークブイヨン デミグラソース 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 酢 辛子 チキンブイヨン	814	33.1
20	火	白飯 ◎ 牛乳	あじの台湾風ソース ◎ ごま和え ◎ みそ汁	アジでん粉付き 白みそ	牛乳 煮干し粉	ほうれん草 人参	にんにく 根生姜 長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま	酢 しょうゆ	769	28.0
21	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	◎ 昆布入りつけうどん 竹輪天 ◎ きなこ大豆	豚肉 焼き竹輪 大豆 きな粉	牛乳 こんぶ	人参	ごぼう 長ねぎ 干しいたけ しめじ	ゆでうどん 小麦粉 砂糖	サラダ油	塩 厚削り節 しょうゆ 本みりん	801	34.1
22	木	白飯 ◎ 牛乳	ブルコギ ◎ 卵スープ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 にら 水菜	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 根生姜	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	鶏ガラ 塩 こしょう 塩麴 しょうゆ コチジャン 酒 一味唐辛子	782	33.2
23	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ じゃがいもとツナの 炒め物 ◎ もやしのスープ	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉	牛乳	人参 こまつな	にんにく 根生姜 もやし 玉ねぎ	黒パン でん粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラ	881	33.2
26	月	ジャンバラヤ (アメリカ料理) ◎ 牛乳	魚のマリネ ◎ 野菜スープ	ウインナー 鶏肉 モウカザメ澱粉付き 豚肉	牛乳	人参 水菜	にんにく 玉ねぎ ホールコーン レモン果汁 キャベツ 根生姜	米 砂糖 白いんげん豆	サラダ油	酒 チキンブイヨン 塩 カレー粉 ケチャップ 豆板醤 こしょう 酢 白ワイン 鶏ガラ	829	36.0
27	火	◎ パターコッペ ◎ 牛乳	チキンこんがり焼き ◎ 花野菜のソテー ◎ トックのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	カリフラワー 玉ねぎ	バターコッペ パン粉 コーンフレーク トック	マヨネーズ バター サラダ油	塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン	903	40.0
28	水	白飯 ◎ 牛乳	【小・中統一献立】 鯖のみそかけ ◎ 白菜の煮びたし ◎ けんちん汁	サバ 赤みそ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	人参	白菜 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でん粉 里芋	サラダ油	酒 しょうゆ 本みりん 厚削り節 塩	854	28.0
29	木	◎ 食パン ◎ りんごジャム ◎ 牛乳	【給食週間献立】 クリームシチュー	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しめじ ホールコーン	食パン じゃがいも 小麦粉 りんごジャム	サラダ油 バター	チキンブイヨン こしょう 塩	823	27.6
30	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ 豚肉と舞たけの 炒め物 ◎ みそ汁	春巻 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 江戸菜	まいたけ こんにゃく えだまめ 玉ねぎ	米 砂糖 ふ	サラダ油	しょうゆ 酒 オイスターソース	859	27.2
給食回数						15回		今月の平均摂取栄養量			831	32.2
								食事摂取基準			830	27～42

◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。

都合により献立の変更がある場合があります。

※ 海産物(わかめ・こんぶ・ひじき)はエビやカニが混ざっていることがあります。

※ 江戸菜とは小松菜の一種です。

※大阪・関西万博に合わせて世界の料理を実施しています。

## 1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。

日本の学校給食は明治22年(1889年)山形県鶴岡市で始まりました。第二次世界大戦により中断されましたが戦後の昭和21年(1946年)、子供たちの栄養不足を改善するために、アメリカの支援団体から給食物資の寄贈を受けて給食が再開しました。その贈呈式が昭和21年12月24日だったので、この日を給食記念日にしました。

しかし、日本では、冬休みと重なることから、1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。全国学校給食週間を通して、学校給食の役割や意義を知ってもらうため、食育活動など様々な取り組みが実施されています。

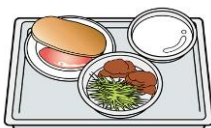
## 学校給食の移り変わりをしてみましょう

明治22年



給食の始まりとされる  
山形県の私立忠愛小学  
校で提供された給食。

昭和20年～30年



支援物資の脱脂粉乳  
や缶詰、小麦粉などを  
使った給食。

現在



地域でとれる旬の食  
材を取り入れ、郷土料  
理や行事食、世界の料  
理など食育の教材とな  
る給食。

★28日は、小中統一献立、29日は、昔の給食を再現した給食週間献立を取り入れました。給食について理解を深めましょう。