



令和8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	8大アレルギー物質	食品名			栄養量		
		主食 飲み物 おかず	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	体をつくるものとになる食品	体の調子を整えるものとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
13	火	ごはん 牛乳 白身魚フライ(ソース) 野菜炒め 豚汁 ストロベリーカスターードタルト	乳 小麦 コムギ 卵 乳 小麦	ごはん あぶら あぶら あぶら じやがいも ストロベリーカスターードタルト	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし キャベツ ピーマン しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	888	30.3	
14	水	豚骨塩ラーメン(ホット中華麺) 牛乳 パオズ(2コ) 白玉ぜんざい	乳 小麦 (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら あずき しらたまだんご さとう	ぶたにく なると ぎゅうにゅう パオズ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	864	35.3	
15	木	わかめご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ ナムル(ドレッシング) ワンタンスープ	乳 コムギ (コムギ) 小麦	わかめごはん あぶら ごま かんこくナムルドレッシング あぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぶたにく	もやし にんじん ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	750	27.5	
16	金	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら じやがいも きびざとう たまねぎドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ショレットチーズ ぎゅうにゅう スキミルク ぎゅうにゅう かいそうミックス(わかめ・くきわかめ・こんにゃく・あかときかのり・しろときかのり・まふのり)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ コーン にんじん きゅうり	814	24.7	
19	月	ごはん 高菜入り混ぜご飯の具 牛乳 カレイのおろしソース 太平燕	卵 コムギ 乳 コムギ コムギ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら きびざとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ たまごそぼろ ぎゅうにゅう カレイたつたあげ ぶたにく かまぼこ いか	しょうが ごぼう にんじん たかなづけ だいこん しょうが たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ねぎ	837	35.8	
		フラワーロールパン コーヒー牛乳 ハンバーグのトマトソース 花野菜のサラダ(ドレッシング) ポトフ	小麦 乳	フラワーロールパン あぶら きびざとう コーンドレッシング じゃがいも	コーヒーぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく ウインナー	たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン にんにく セロリ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ バセリ	751	34.0	
21	水	ごはん 牛乳 きちんと勝つぞキンカツ 見通しパッチャリれんこんきんぴら 気合い豆乳みそ汁	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら きびざとう ごま じやがいも	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	れんこん にんじん こんにゃく ねぎ にんじん こまつな	812	28.1	
22	木	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 りんご	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう 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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほしいたけ にら りんご	893	27.0	
23	金	ごはん 牛乳 おろし焼き肉 わかめのみそ汁	乳 コムギ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しらたき だいこん にら にんじん たまねぎ ねぎ	753	29.6	
26	月	ごはん 五色ご飯の具 牛乳 栄養みそ汁	コムギ 乳	ごはん あぶら さといも さとう あぶら いももち	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん こまつな	759	26.3	
27	火	ごはん 牛乳 ぶりの香味ソース がめ煮 すいとん	乳 コムギ コムギ 小麦	ごはん あぶら ごまあぶら さとう あぶら さといも さとう あぶら すいとん	ぎゅうにゅう ぶりたつたあげ とりにく ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん ほしいたけ こんにゃく れんこん たけのこ さやいんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	837	28.8	
給 食 週 間	28	水	肉汁うどん(地粉うどん) 牛乳 みそポテト(3コ) みかん	コムギ(小麦) 乳 小麦	じごううどん あぶら きびざとう じやがいもころもつき あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	しょうが にんじん だいこん ほしいたけ ねぎ ほうれんそう みかん	823	28.0
	29	木	東松山やきとりご飯(ごはん) 牛乳 にらまんじゅう 東松山野菜入りマカロニスープ	コムギ 乳 小麦 小麦	ごはん ごまあぶら きびざとう ごま あぶら じやがいも シェルマカロニ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう にらまんじゅう ワインナー	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご にんじん だいこん はくさい こまつな	808	31.9
30	金	ブローチェ コッペパンスライス フランクフルト 牛乳 コールスロー(ドレッシング) エルテンスープ	小麦 乳 コムギ	コッペパンスライス コールスロードレッシング じやがいも	フランクフルト ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ コーン にんじん セロリ にんじん たまねぎ グリンピース	759	37.8	
計 14 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 ※給食で使用している魚は骨取りではありません			平均栄養量	811	30.3	

※ 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大アレルゲン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。

※令和7年度2学期から、株式会社松屋フーズと連携し、食品(給食)残さの再生利用に取り組んでいます。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介

株式会社すかいらーくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。

寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

～1月の行事食～

14日 小正月献立

19日 熊本県郷土料理

21日 私立受験応援献立

～学校給食週間～

26日 大正時代献立

27日 昭和時代献立

28日 埼玉県献立

29日 東松山市献立

30日 姉妹都市献立(ナイーベン)

