



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)
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 じゃがいも ストロベリーカスタードタルト	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 なんと 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	わかめごはん 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 シュレットチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう かいそうミックス(わかめ・くきわかめ・こんぶ・あかときかのみ・しろときかのみ・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 カレーのおろしソース 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 カレーたつたあげ 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
20	火	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 コムギ	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 パセリ	751	34.0
21	水	ごはん 牛乳 きちんと勝つぞチキンカツ 見通しパッチ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 じゃがいも	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 たいのこ ほししいたけ 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 しちたき 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 ほししいたけ こんにゃく れんこん たいのこ 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
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	じごなうどん あぶら きびざとう じゃがいもころもつき 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 じゃがいも 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 ウインナー	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 「コッパバンスライス」 「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	コッパバンスライス コールスロードレッシング じゃがいも	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

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いません。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

あけまして
おめでとう
ございます

～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(ナイメーヘン)

