

令和 8 年 1 月分

給食予定献立表

蓮田市立蓮田中央小学校

日	曜日	行事等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
9	金	献立 立	牛乳	七草ごはん 白玉雑煮 鶏肉の竜田揚げ	米 ごま 白玉だんご 油 片栗粉	油揚げ 鶏肉 なたね 鶏肉	七草 にんじん にんじん 大根 小松菜 白菜 干しいたけ 生薑	だし昆布 みりん 塩 しょうゆ かつお削り節 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ	643	25.6
13	火		牛乳	ごはん すきやき風煮 松風焼き 大根サラダ	米 油 砂糖 パン粉 ごま	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 香葱 長ねぎ だけのこ 生薑 大根 にんじん とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 みりん ドレッシング(和風玉ねぎ)	612	28.8
14	水		牛乳	ココア揚げパン ミネストローネ	ココア揚げパン 油 マカロニ ジャがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	赤唐辛子 ロリエ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン トマトピューレ ドレッシング(ごましょうゆ)	639	21.6
15	木		牛乳	キャベツと水菜のサラダ ごはん ほうとう風うどん あじのこまがらめ こまつなあえ	キャベツ 水菜 米 うどん 油 ごま 片栗粉 砂糖	鶏肉 豆腐 みそ あじ ツナ	ごぼう にんじん かぼちゃ 生薑 小松菜 キャベツ とうもろこし	かつお削り節 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん かつお削り節 しょうゆ みりん	660	27.9
16	金		牛乳	ごはん みそおでん 鶏肉の照り焼き ピーマンソテー	米 里いも 砂糖 油 ごま油 ピーマン	昆布 ちくわ はなみずきみそ 鶏肉 ベーコン	こんにゃく 大根 生薑 にんじん キャベツ チンゲン菜	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 こしょう しょうゆ みりん 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	634	27.3
19	月		牛乳	煮ごはん さつまいも汁 チキンカツ 枝豆とひじきの煮物	米 米粕煮 さつまいも 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ひじき 油揚げ さつまいも	にんじん 大根 長ねぎ にんじん えだ豆	かつお削り節 塩 こしょう ソース しょうゆ みりん 酒	684	29.3
20	火		牛乳	ガーリックピラフ 白菜のチャウダー ラザニア	米 油 砂糖 油 ジャがいも 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 米粉ワタナ	鶏肉 豆腐 鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ	にんじん とうもろこし にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 こまつな 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒 パセリ スープストック 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう	615	24.6
21	水		牛乳	ごはん トックスープ 酢豚 小松菜ともやしのナムル	米 トック ごま油 油 ジャがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 中華めん	鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんじん 大根 チンゲン菜 長ねぎ しめじ 生薑 ビーマン にんじん だけのこ 玉ねぎ 小松菜 もやし 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 酢 ケチャップ しょうゆ 酢 塩	642	27.2
22	木		牛乳	ごま豆腐ラーメン 親子丼サラダ 焼き芋パイ	ごま豆腐ラーメン汁 油 ごま 片栗粉 ごま油 パイシート バター さつまいも 砂糖	豚肉 なたね 豆腐 大豆 牛乳	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 生薑 にんにく にんじん もやし えだ豆 こまつな	ポークガラ 中華スープの素 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング(和風たまねぎ)	632	22.5
23	金		牛乳	ごはん 肉じゃが さばの塩こうじ焼 側着あえ	米 油 砂糖 ジャがいも さば 側着あえ	豚肉 さば のり	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん 塩こうじ こしょう キャベツ 小松菜 にんじん	かつお削り節 しょうゆ 酒 塩こうじ こしょう かつお削り節 しょうゆ みりん	650	26.6
26	月		牛乳	ごはん マーボー大根 しゃくし菜ぎょうざ ツナとひじきのサラダ	米 油 ごま油 片栗粉 しゃくし菜ぎょうざ ツナとひじきのサラダ	豚肉 しゃくし菜ぎょうざ ツナ ひじき	大根 にんじん 生薑 にんにく 長ねぎ たら キャベツ きゅうり にんじん	酒 しょうゆ コンソメ トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース ドレッシング(ごまクリーム)	682	25.4
27	火	給食 立	牛乳	かてめし すいとん汁 ほっけのから揚げ 小松菜とにんじんのこまあえ	米 油 砂糖 小麦粉 ジャがいも 油 小麦粉 ごま 砂糖	油揚げ 豚肉 ほっけ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草	酒 塩 しょうゆ みりん かつお削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒	640	26.3
28	水		牛乳	グラタンパン 白菜スープ ミートボールのトマト煮 肉汁うどん	コッペパン 油 ジャがいも バター 小麦粉 サラダ油 地粉うどん	ハム 牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 ミートボール	玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん 白菜	塩 こしょう コンソメ しょうゆ 塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ コンソメ ソース ワイン	602	26.4
29	木		牛乳	肉汁うどん みそポテト ワインナーときのこのソテー	地粉うどん 砂糖 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 はなみずきみそ フランクフルト	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 みりん コンソメ 塩 こしょう	656	27.5
30	金		牛乳	小江戸カレー ハムエッグ じゃこサラダ	米 発芽玄米 油 さつまいも カレールウ 油 砂糖	豚肉 卵 粉乳 鶏卵 ハム ちりめんじゃこ	にんにく 生薑 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 小松菜 とうもろこし	トマトピューレ ソース 塩 こしょう しょうゆ 酒	624	25.5
平 均 栄 養 量									641	26.2

●割合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

みそポテト

*材料*小学生中学年1人分量

揚げ油	適量
じゃがいも	60g
小麦粉	7g
みそ	4g
ごま	0.5g
砂糖	2g
酒	1g
みりん	0.8g

農作業の合間に「小屋飯」として食べられてきた、秩父地方に伝わる郷土料理です。

作り方

- 1 ジャがいもは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
- 2 みそ、ごま、調味料を混ぜて火にかけ、たれを作っておく。
- 3 ジャがいもに水で溶いた小麦粉をつけて、カラリと揚げる。
- 4 揚げたじゃがいもにたれをかける。



小江戸カレー

じゃがいもの代わりに、さつまいもを使用したカレーです。

川越地方では、江戸中期からさつまいもの栽培が始まりました。昭和30年代までとても多くの生産量があり、一大産地となっていました。今でも川越の食文化として「川越いも」は親しまれています。



食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市

〔精米〕 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和8年1月分購入予定産地

産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
こまつな	埼玉、茨城、群馬
キャベツ	千葉、神奈川、愛知、埼玉
水菜	茨城、埼玉
しらたき	群馬、埼玉
春菊	埼玉、栃木、茨城、福岡
じゃがいも	北海道
だいこん	神奈川、茨城、千葉、埼玉
にんじん	埼玉、千葉、茨城
たまねぎ	北海道
赤唐辛子	栃木、埼玉
にんにく	青森
はくさい	群馬、茨城
みかん	愛媛、熊本、和歌山、静岡
ぶなしめじ	長野、新潟、福岡

食 材	産 地
根しょうが	高知、宮崎
長ねぎ	埼玉、茨城、千葉
ごぼう	茨城、青森
こんにゃく板	群馬、埼玉
西洋かぼちゃ	鹿児島、沖縄、メキシコ
さつまいも	千葉、茨城
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
里芋	埼玉、千葉
きゅうり	埼玉、宮崎、高知
にら	栃木、茨城、宮崎、高知
ブロッコリー	愛知、埼玉
青ピーマン	茨城、宮崎、高知
もやし	栃木、静岡、茨城
ほうれんそう	東京、埼玉、群馬、千葉、茨城