

2025年 1月 学校給食予定献立表

坂戸市立 坂戸 中学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
9(木)	牛乳 マーブル食パン ポークビーンズ シーザーサラダ		牛乳							820	33.4
10(金)	牛乳 ごはん 鶏肉の香り揚げ 白玉雑煮 ピリッとほくさい		牛乳							814	31.0
14(火)	牛乳 ツイストパン スパゲッティナポリタン ごぼうとれんこんのサラダ		牛乳							827	29.1
15(水)	牛乳 エビピラフ 赤魚のハーブ揚げ グリーンサラダ		牛乳							731	31.8
16(木)	牛乳 ごはん 炒り豆腐 鶏肉と野菜の香味炒め 手作りキャラメルゼリー		牛乳							824	35.2
17(金)	牛乳 カレー南蛮 大学芋 磯の香あえ		牛乳							853	23.7
20(月)	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン 手作りワンドラスープ 浅漬け		牛乳							837	31.6
21(火)	牛乳 バターロール あんかけ焼きそば もやしのサラダ		牛乳							789	31.9
22(水)	牛乳 ごはん さばのしょうが煮 磯煮 おひたし		牛乳							821	33.9
23(木)	牛乳 黒パン 豚肉のチーズパン粉焼き フレンチサラダ 野菜のスープ煮		牛乳							776	29.6
24(金)	牛乳 しゃくし菜ごはん 冬野菜の揚げ煮 ヨーグルト		牛乳							800	29.5
27(月)	牛乳 そぼろごはん 豚汁		牛乳							841	39.1
28(火)	牛乳 フラワーロール かぶのクリーム煮 キャベツとベーコンのソテー		牛乳							750	27.8
29(水)	牛乳 ひじきごはん さわらのおろしソースかけ ごまあえ		牛乳							750	33.3
30(木)	牛乳 チキンカレーライス ゆずの香サラダ		牛乳							807	23.4
31(金)	牛乳 五目ラーメン 小魚と大豆のシャリシャリ揚げ キャベツの一味漬け		牛乳							831	39.2
給食回数 16回								今月の栄養量	812	31.3	
*材料は都合により変更することがあります。								基準栄養量	830	27.0~41.5	