



1月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る食品（赤）		主に体の調子を整える食品（緑）		主に力や熱のもとになる食品（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 水	ご飯 松風焼き 白菜のおひたし 煮しめ アーモンド田作り 牛乳	鶏肉 卵 味噌 鶏肉	かたくちいわし 牛乳	人参 ほうれん草 人参 いんげん	長ねぎ 生姜 白菜 もやし ごぼう 筍 蓮根 椎茸	米 パン粉 砂糖 里芋 コシカブ 砂糖 砂糖	ごま ごま油 油 ごま アーモンド	884 37.4 28.2 2.5
9 木	ココア揚げパン 鶏肉のママレード焼き シーザーサラダ チンゲン菜のクリーム煮 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	サラダ菜 人参 チンゲン菜	レタス 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 ジャム クルトン マカロニ 小麦粉	油 油 バター	894 36.0 39.2 2.9
10 金	和風そぼろ丼 小松菜のりおかか和え 白玉あずき 牛乳	鶏肉 豆腐 味噌	ひじき のり 牛乳	人参 万能ねぎ 人参 小松菜	ごぼう 生姜 切干大根 椎茸 もやし 白菜	米 麦 砂糖 澱粉 白玉 あずき さつま芋 砂糖	油 ごま	879 31.3 20.5 2.4
14 火	ご飯 酢豚 大根の中華スープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 なた	ヨーグルト 牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ 蓮根 筍 椎茸 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 黒糖	油 ごま油 ごま	908 32.0 26.5 2.9
15 水	カレーツナマヨトースト 野菜のトマト煮 海藻サラダ フルーツポンチ 牛乳	まぐろ 豚肉 ソーセージ	チーズ わかめ 牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん パイン 黄桃 りんご	パン じゃが芋 砂糖 砂糖 ゼリー	マヨネーズ 油 生クリーム 油 ごま油	848 33.0 38.3 3.5
16 木	ご飯 鶏肉のから揚げ スタミナ納豆和え 芋団子味噌汁 いよかん 牛乳	鶏肉 納豆 豚肉 味噌	のり 牛乳	人参 にら 人参 万能ねぎ	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう いよかん	米 砂糖 澱粉 芋団子	油 ごま油	799 33.0 22.6 2.2
17 金	ご飯 えびといかのチリソース炒め ワンタンスープ 手作り白ごまプリン 牛乳	えび いか 豚肉	牛乳 牛乳	人参 人参 チンゲン菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 コシカブ グリンピース 白菜 椎茸	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 ごま	777 36.5 17.8 3.3
20 月	ご飯（のり佃煮） たらのバター醤油焼き 根菜の味噌炒め さつま芋の醤油汁 牛乳	たら 豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ	のり 牛乳	人参 人参 小松菜	ごぼう 蓮根 筍 枝豆 大根	米 コシカブ 砂糖 さつま芋	バター ごま油 ごま 油	760 33.5 24.8 2.3
21 火	キムチチャーハン 揚げぎょうざ かぶの中華和え 中華風卵スープ 牛乳	豚肉 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	白菜 長ねぎ コシカブ かぶ もやし コシカブ	米 小麦粉 砂糖 澱粉	ごま油 油 ごま油	768 27.2 33.0 2.6
22 水	ポークカレーライス こんにゃくサラダ りんご 牛乳	豚肉	チーズ わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ コシカブ 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり りんご	玉ねぎ コシカブ 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 コシカブ	油 バター ごま油 ごま	841 25.4 27.0 2.8
23 木	ピリ辛中華丼 わかめスープ キャラメルポテト 牛乳	豚肉 生揚げ うずら卵 なた	わかめ 牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 コシカブ 筍 玉ねぎ 白菜 長ねぎ えのき茸	米 澱粉 さつま芋 蜂蜜 砂糖	油 ごま油 ごま 油 バター 生クリーム	930 31.6 30.0 2.8
24 金	チキンクリームパンネ コーンサラダ かぶのスープ ぐりとぐらのカステラ 牛乳	鶏肉 ソーセージ 卵	牛乳 牛乳	ほうれん草 人参 人参	コシカブ 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン かぶ 玉ねぎ	パンネ 砂糖 小麦粉 砂糖 バター	オリーブ油 生クリーム 油	891 29.9 42.5 2.9
27 月	セルフおにぎり（のり・ひじき佃煮） さけの塩焼き つぼ漬け和え すいとん汁 牛乳	さけ 鶏肉 油揚げ	のり ひじき 牛乳 牛乳	小松菜 人参 万能ねぎ	白菜 大根 大根 椎茸	米 小麦粉 澱粉	ごま	752 35.1 20.2 3.9
28 火	セルフ卵サンド ツナとチーズのサラダ ABCスープ 手作りミルクゼリー（いちごソース） 牛乳	卵 まぐろ 鶏肉	チーズ チーズ 牛乳 牛乳	人参 人参 パセリ トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ コシカブ いちご	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 砂糖 砂糖	マヨネーズ 油 オリーブ油	822 30.4 40.7 3.2
29 水	ご飯（ふりかけ） さばのごま焼き 菜の花のからし和え 白井産じねんじょ入り豚汁	さば 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	菜の花 小松菜 人参 ほうれん草	もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 自然薯 コシカブ	ごま 油	768 33.5 28.0 2.5
30 木	ミートソースパゲッティ（リフト麺） コールスローサラダ みかん チーズ 牛乳	豚肉	チーズ 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ セロリ コシカブ キャベツ きゅうり コーン みかん	ソフト麺 小麦粉 砂糖	油	794 31.8 27.3 3.9
31 金	ご飯 メルルーサの揚げ煮 鶏肉とアーモンドの炒め物 肉団子と春雨のスープ 牛乳	メルルーサ 鶏肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	筍 生姜 白菜 椎茸	米 澱粉 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油 アーモンド ごま油	818 33.8 28.8 2.6

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。
☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。
☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。
☆今月の白井産は米、小松菜、白菜、じねんじょです。
☆24日のメニューについて
懐かしい絵本のお話をイメージして、『おおきなかぶ』より「かぶのスープ」
『ぐりとぐら』より「ぐりとぐらのカステラ」が出ます。
☆28日のメニューについて
「セルフ卵サンド」は、卵の具を自分で作ります。ゆで卵の殻をむいて、
スプーンでつぶしてからマヨネーズで和えます。つぶし方やマヨネーズを
加える量、混ぜ方で食感や味が変わりますので、自分好みの「卵サンド」
を作ってくださいね。



リクエストメニュー結果発表

【主食】	【おかず】	【和え物】	【デザート】
1位 ココア揚げパン	鶏肉のから揚げ	スタミナ納豆和え	サイダーポンチ
2位 ごはん	コロッケ	シーザーサラダ	フルーボンチ
3位 きな粉揚げパン	カレー	海藻サラダ	アップルパイ
4位 わかめご飯	タンドリーチキン	もやしナムル	抹茶プリン
5位 醤油ラーメン	メルルーサの揚げ煮	和風サラダ	キャラメルポテト

健康委員会でリクエストメニューをとりました。上位のメニューが1～3月の給食にでます。

摂取基準値			
エネルギー	830kcal	たんぱく質	27～42g
脂質14g・比	20～30%	食塩相当量	2.5g未満

