

# 1月分予定献立表(Cコース)

(給食回数16回)



令和7年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

| 日付<br>(曜日) | 献立                                |           |                               | 血・肉・骨となるもの(あか)    |               | 体の調子を整えるもの(みどり)         |                                | 熱や力となるもの(きいろ)         |                  | 熱量(Kcal)<br>たんぱく質(g) |      |
|------------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------|-------------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|------|
|            | 主食                                | 飲物        | おかず                           | 1群                | 2群            | 3群                      | 4群                             | 5群                    | 6群               | 小学生                  | 中学生  |
| 8日<br>(木)  | ごはん                               | 牛乳        | さわらのみそマヨ焼き                    | さわら、みそ            | 牛乳            |                         | 玉ねぎ                            | ごはん、さとう               | ノンエッグマヨネーズ       | 722                  | 886  |
|            |                                   |           | キムタク炒め                        | ぶた肉               |               |                         | 大根、白菜キムチ、<br>長ねぎ               |                       | 油                |                      |      |
|            |                                   |           | つくね汁                          | とり肉、ぶた肉、<br>油揚げ   |               | にんじん                    | 大根、白菜、生姜、玉ねぎ                   | でん粉                   | 油                | 30.6                 | 35.5 |
|            |                                   |           | ぶどうゼリー                        |                   |               |                         |                                | ゼリー                   |                  |                      |      |
| 9日<br>(金)  | ごはん                               | 牛乳        | オムレツ                          | 卵                 | 牛乳            |                         |                                | ごはん、さとう               | 油                | 677                  | 878  |
|            |                                   |           | ポテトサラダ<br>(ノンエッグマヨネーズ)        | ハム                |               | にんじん                    | きゅうり                           | じゃがいも                 | ノンエッグマヨネーズ       |                      |      |
|            |                                   |           | 完熟トマトのハヤシライス                  | ぶた肉               |               | にんじん、トマト                | 玉ねぎ、にんにく                       |                       | 油、<br>ハヤシルウ      | 20.8                 | 25.5 |
| 13日<br>(火) | ごはん<br>行事食<br>(人日の節句)             | 牛乳        | 赤魚のから揚げ                       | 赤魚                | 牛乳            |                         | 生姜                             | ごはん、でん粉               | 油                | 609                  | 783  |
|            |                                   |           | 炒めなます                         | ぶた肉               |               | にんじん                    | しらたき、ごぼう、<br>れんこん、干しいたけ        | さとう                   | ごま油              |                      |      |
|            |                                   |           | 七草風白玉雑煮                       | とり肉、油揚げ           |               | 小松菜、なずな                 | 大根、かぶ、せり、はこべ、<br>ほとけのぎ、ごぎょう    | 団子                    |                  | 24.5                 | 29.8 |
| 14日<br>(水) | パーカーサンド<br>世界の<br>味めぐり献立<br>(トルコ) | 牛乳        | チキンケバブ                        | とり肉               | 牛乳            | トマト                     |                                | パーカーサンド、<br>さとう、でん粉   | ノンエッグマヨネーズ       | 668                  | 847  |
|            |                                   |           | チョパンサラタス<br>(クリーミーフレンチドレッシング) |                   |               | ブロッコリー                  | キャベツ、とうもろこし                    |                       | ドレッシング           |                      |      |
|            |                                   |           | レンズ豆のスープ                      | とり肉、<br>レンズ豆      |               | にんじん                    | 玉ねぎ                            | 大麦、じゃがいも              | 油                | 34.7                 | 43.6 |
|            |                                   |           | ヨーグルト                         |                   | ヨーグルト         |                         |                                |                       |                  |                      |      |
| 15日<br>(木) | 中華めん                              | 牛乳        | もうかさめのスティック揚げ                 | もうかさめ             | 牛乳            |                         | 生姜                             | 中華めん、でん粉              | 油                | 655                  | 861  |
|            |                                   |           | もやしの和え物(めんの具)                 |                   |               | にんじん                    | きゅうり、もやし、キャベツ                  |                       | ごま油              |                      |      |
|            |                                   |           | ジャージャーめん                      | ぶた肉、みそ            |               | にんじん                    | たけのこ、玉ねぎ、にんにく、<br>生姜、干しいたけ、長ねぎ | さとう、でん粉               | ごま油              | 28.3                 | 36.9 |
| 16日<br>(金) | 麦ごはん<br>行事食<br>(全国学校<br>給食週間)     | 牛乳        | さけの塩焼き                        | さけ                | 牛乳            |                         |                                | 麦ごはん                  |                  | 579                  | 744  |
|            |                                   |           | 大根の和え物                        |                   |               | 小松菜                     | 大根、もやし                         |                       |                  |                      |      |
|            |                                   |           | 白菜のみそ汁                        | ぶた肉、<br>生揚げ、みそ    |               | にんじん                    | 白菜、長ねぎ                         | さといも                  | ごま油              | 28.2                 | 33.7 |
|            |                                   |           | ぼんかん                          |                   |               |                         | ぼんかん                           |                       |                  |                      |      |
| 19日<br>(月) | ごはん<br>調理コンクール<br>受賞献立            | 牛乳        | ぶた肉のねぎみそだれ和え                  | ぶた肉、みそ            | 牛乳            |                         | 長ねぎ、生姜                         | ごはん、さとう、<br>でん粉       | 油                | 637                  | 824  |
|            |                                   |           | 手作りトマトドレッシングのサラダ              |                   |               | ブロッコリー、<br>トマト          | キャベツ、大根                        | さとう                   | 油                |                      |      |
|            |                                   |           | 小松菜と豆腐のすまし汁                   | 豆腐、とり肉、<br>かまぼこ   |               | にんじん、<br>小松菜            | ごぼう                            |                       |                  | 29.1                 | 35.5 |
| 20日<br>(火) | ごはん                               | 牛乳        | かれいのピリ辛ソースがけ                  | かれい               | 牛乳            |                         | 長ねぎ、にんにく、生姜                    | ごはん、さとう、<br>でん粉       | 油、ごま油、<br>ごま     | 624                  | 808  |
|            |                                   |           | 切干大根の炒め物                      | ぶた肉、みそ            |               | にんじん                    | にんにく、生姜、玉ねぎ、<br>もやし、切干大根       | さとう                   | 油                |                      |      |
|            |                                   |           | トックスープ                        | とり肉               |               | にんじん、にら                 | 大根                             | トック                   | ごま油              | 27.0                 | 32.6 |
| 21日<br>(水) | ライスボール<br>パン                      | コーヒ<br>牛乳 | とり肉のパン粉焼き                     | とり肉               | コーヒ牛乳         | パセリ                     |                                | ライスボールパン、<br>パン粉      | ノンエッグマヨネーズ       | 668                  | 847  |
|            |                                   |           | カラフルこんにやくサラダ<br>(イタリアンドレッシング) |                   |               |                         | こんにやく、きゅうり、<br>キャベツ            |                       | ドレッシング           |                      |      |
|            |                                   |           | さつまいもの米粉シチュー                  | ベーコン              | 牛乳、<br>スキムミルク | にんじん                    | 玉ねぎ、マッシュルーム、<br>とうもろこし         | さつまいも、米粉              | 油、生クリーム          | 29.5                 | 35.9 |
| 22日<br>(木) | 中華めん                              | 牛乳        | ちくわのカレー竜田                     | ちくわ               | 牛乳            |                         | 生姜                             | 中華めん、さとう、<br>でん粉      | 油                | 589                  | 752  |
|            |                                   |           | 厚揚げの中華炒め                      | とり肉、生揚げ           |               | にんじん                    | 生姜、キャベツ                        |                       | 油、ごま油            |                      |      |
|            |                                   |           | しょうゆラーメン                      | ぶた肉、なると           | わかめ           | にんじん                    | もやし、長ねぎ                        | さとう                   |                  | 27.4                 | 34.1 |
| 23日<br>(金) | ごはん                               | 牛乳        | ぎょうざ                          | ぶた肉、とり肉           | 牛乳            | にら                      | キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、<br>にんにく、生姜       | ごはん、パン粉、<br>さとう、小麦粉   | 油                | 649                  | 830  |
|            |                                   |           | 杏仁フルーツ                        | 豆乳                |               |                         | もも、りんご、洋なし                     | さとう                   |                  |                      |      |
|            |                                   |           | チゲ豆腐                          | ぶた肉、みそ、<br>生揚げ    |               | にら                      | 生姜、にんにく、白菜、<br>白菜キムチ、長ねぎ、大根    | さとう                   | ごま油              | 22.8                 | 27.5 |
|            |                                   |           | やさいふりかけ                       | かつお節              |               | 広島菜、京菜、大根葉<br>かぼちゃ、にんじん |                                | さとう                   |                  |                      |      |
| 26日<br>(月) | ごはん                               | 牛乳        | レバーとポテトのオーロラソース<br>和え         | 豚レバー              | 牛乳            |                         | にんにく、生姜                        | ごはん、じゃがいも、<br>さとう、でん粉 | 油                | 607                  | 785  |
|            |                                   |           | 冬野菜の和え物                       |                   |               | 小松菜、<br>にんじん            | キャベツ、大根                        |                       | ごま油              |                      |      |
|            |                                   |           | 久喜市自慢のみそ汁                     | 豆腐、油揚げ、<br>みそ     | わかめ           | にんじん                    | 白菜、長ねぎ                         |                       |                  | 21.3                 | 26.0 |
|            |                                   |           | 久喜市産いちごのゼリー                   |                   |               |                         | いちご                            | ゼリー                   |                  |                      |      |
| 27日<br>(火) | ごはん                               | 牛乳        | 小>ハンバーグおろしソース                 | ぶた肉、とり肉           | 牛乳            |                         | 玉ねぎ、大根                         | ごはん、さとう、<br>でん粉       |                  | 615                  | 779  |
|            |                                   |           | 中>ハンバーグおろしソース                 | ぶた肉、豆腐、<br>豆乳     | 牛乳            |                         | 玉ねぎ、にんにく、大根                    | ごはん、さとう、<br>米粉パン粉     | 油、<br>ノンエッグマヨネーズ |                      |      |
|            |                                   |           | こまつなサラダ<br>(和風ドレッシング)         | まぐろ               |               | 小松菜、<br>にんじん            | キャベツ                           |                       | ドレッシング           | 25.0                 | 31.7 |
|            |                                   |           | みそちゃんこ                        | とり肉、豆腐、<br>油揚げ、みそ |               | にんじん                    | 長ねぎ、こんにやく、<br>えのきたけ            |                       |                  |                      |      |
|            |                                   |           | いもけんぴ小魚                       |                   | かたくちいわし       |                         |                                | さつまいも、さとう             | 油                |                      |      |

| 日付<br>(曜日)                                                   | 献立                  |    |            | 血・肉・骨となるもの(あか) |            | 体の調子を整えるもの(みどり) |                 | 熱や力となるもの(きいろ)                 |           | 熱量 (Kcal)<br>たんぱく質 (g) |      |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|----|------------|----------------|------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|-----------|------------------------|------|
|                                                              | 主食                  | 飲物 | おかず        | 1群             | 2群         | 3群              | 4群              | 5群                            | 6群        | 小学生                    | 中学生  |
| 28日<br>(水)                                                   | バターコッペ              | 牛乳 | 焼きスパ       | ぶた肉、<br>かつお節   | 牛乳、<br>あおさ | にんじん            | キャベツ、もやし        | バターコッペ、<br>スパゲッティ             | 油         | 733                    | 897  |
|                                                              |                     |    | 豆腐ナゲット     | 豆腐、いとより、<br>豆乳 |            | 玉ねぎ             | 小麦粉、さとう、<br>でん粉 | 油                             |           |                        |      |
|                                                              |                     |    | 卵の中華コーンスープ | 卵              |            | チンゲン菜           | とうもろこし、玉ねぎ      | でん粉                           |           |                        |      |
| 29日<br>(木)                                                   | 地粉うどん               | 牛乳 | 大学芋もち      |                | 牛乳         |                 |                 | 地粉うどん、さとう、でん粉、<br>さつまいも、じゃがいも | 油、ごま      | 686                    | 839  |
|                                                              |                     |    | おかか炒め      | さつま揚げ、<br>かつお節 |            | にんじん            | キャベツ、もやし        |                               | 油         |                        |      |
|                                                              |                     |    | カレーうどん     | ぶた肉            |            | にんじん            | 玉ねぎ、長ねぎ         | さとう、でん粉                       | カレールウ     |                        |      |
| 30日<br>(金)                                                   | ごはん<br>女子栄養<br>大学献立 | 牛乳 | さばのごまソースがけ | さば             | 牛乳         |                 | 生姜              | ごはん、さとう、<br>でん粉、米粉            | 油、ごま      | 602                    | 781  |
|                                                              |                     |    | 五色ごはんの具    | とり肉            | ひじき        | にんじん、<br>小松菜    | 生姜              | さといも、さとう                      | ごま油       |                        |      |
|                                                              |                     |    | 栄養みそ汁      | 生揚げ、<br>ぶた肉、みそ |            | にんじん            | 白菜、大根           |                               |           |                        |      |
| ※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。                                 |                     |    |            |                |            |                 |                 | 1月平均栄養摂取量                     | 熱量 (kcal) | 645                    | 821  |
| ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。 |                     |    |            |                |            |                 |                 |                               | たんぱく質 (g) | 26.2                   | 32.0 |

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。

※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。

※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。

※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。



## 給食だより



1月の目標

「和食文化を伝えよう」



いよいよ3学期が始まります。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に3学期をスタートさせましょう。  
久喜市立学校給食センターでは、今年も安全・安心で、おいしい学校給食を提供できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

### 新しい年を迎えるための料理 「おせち」を紹介



「おせち」は「御節供」を短くしたもので、古くは季節の節句の日を作るごちそうのことでした。

今は、お正月のお祝いに食べる伝統的な料理のことをいいます。

おせち料理には、材料の形や色、料理の名前や由来、また、料理にちなんだ伝説などにかけて、1年の健康と幸せを願う温かい気持ちが込められています。



世界の  
味のめぐり献立



1月のテーマ「トルコ」

～世界三大料理～

今月の世界の味のめぐり献立は、世界三大料理の一つであるトルコ料理を提供します！

#### ●チキンケバブ

肉や魚、野菜などをローストした料理のことで、トルコの代表的な料理

給食では鶏肉に甘辛いたれをかけて仕上げました。

ケバブはパーカーサンドに挟んで食べるのがおすすめです！

#### ●チョバンサラタス

「羊飼いのサラダ」という意味でさっぱりした風味が特徴のトルコの定番のサラダです。昔、羊飼いが山に行く時に、食材を持っていき、山の中で調理したのでこの名前がついたそうです。

#### ●レンズ豆のスープ

レンズ豆を玉ねぎ、にんじん、じゃがいもと一緒に煮崩れるまで柔らかく煮込んだポタージュのようなスープです。

トルコでは、イスラム教の教えにより豚肉を食べません。

また、トルコ料理は皿に盛り、家族や友人と分け合って食べるスタイルが多く、ゆっくりと時間をかけて食事と会話を楽しむ習慣があります。

給食を食べて、魅力あふれるトルコの歴史や文化にふれてみましょう！

### 令和7年度学校給食調理コンクール 地産地消献立部門 埼玉県学校給食会理事長賞を受賞 ～1月の給食で提供します～



【献立名】

ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそだれ和え  
手作りトマトドレッシングのサラダ  
小松菜と豆腐のすまし汁

### 栄養士が市内生産者の畑を訪問しました！

～白菜とキャベツを給食で使用予定です～



白菜



キャベツ

みなさんのために、美味しくなるように丁寧に作っています。  
たくさん食べてくれると嬉しいです。



生産者さんの  
メッセージ

### 女子栄養大学×久喜市

～共同開発した給食献立を提供します～

【献立名】

ごはん 牛乳  
さばのごまソースがけ  
五色ごはんの具 栄養みそ汁

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を  
公開しています！

こちらをクリック