


令和 5 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 主食 飲み物 おかず	7大アレルギー対応 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生			食 品 名			栄 養 量	
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12 木	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2コ) 豆腐の中巻煮 ゆめオレンジ	乳 小麦 コムギ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	831	30.7	
13 金	チキンカレーライス(煮ごはん) 牛乳 ポパイサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳 (小麦)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう	とりにく ぎゅうにゅう 卵 小麦粉 小麦粉	とりにく ぎゅうにゅう 小麦粉 小麦粉	とりにく ぎゅうにゅう 小麦粉 小麦粉	846	28.7	
16 月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 すき焼き れんこんのきんぴら	乳 卵 小麦 コムギ コムギ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	851	34.9	
17 火	ごはん 牛乳 おろし焼き肉 五目スープ スティックチーズ	乳 コムギ 卵 コムギ 乳	むぎごはん あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう 小麦粉 小麦粉	とりにく ぎゅうにゅう 小麦粉 小麦粉	とりにく ぎゅうにゅう 小麦粉 小麦粉	809	31.9	
18 水	みそラーメン(ホット中巻類) 牛乳 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) 揚げパン	(小麦) 乳 (小麦) 小麦 乳	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	791	30.8	
19 木	食育の日 バターロール 牛乳 鯖のブロードパスタ 焼きウインナー ナタデココ入りフルーツポンチ	小麦 乳 乳 小麦	バターロール	バターロール	バターロール	バターロール	824	28.1	
20 金	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 元気いっぱいオムレツ コールスロー(ドレッシング)	小麦 乳 乳 卵 乳	ごはん あぶら	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう げんさいいっぱいオムレツ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう げんさいいっぱいオムレツ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう げんさいいっぱいオムレツ	863	28.8	
23 月	ごはん 牛乳 ほっけフライ(ソース) 炒り鶏 白菜のみそ汁	乳 小麦 (小麦) コムギ	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ほっけフライ とりにく あつあげ じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけフライ とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ほっけフライ とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	784	26.1	
24 火	煮ごはん 牛乳 鶏の蒲焼き 五目豆 きじ鍋みそ煮込み	乳 コムギ 小麦	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	864	39.2	
25 水	あんかけうどん(地粉うどん) 牛乳 秩父みそポテト(3コ) りんご	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごうどん ごまあぶら さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう みそ	とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう みそ	とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう みそ	808	25.1	
26 木	東松山やきとりご飯(ごはん) 牛乳 東松山野菜のミルクスープ	コムギ 乳 乳 小麦 乳	ごはん きびざとう ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまめりし 小麦粉	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまめりし 小麦粉	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまめりし 小麦粉	846	34.5	
27 金	黒パン 牛乳 ハンバーグのチーズソース 花野菜のサラダ(ドレッシング) エルテンスープ	小麦 乳 乳 コムギ 乳 コムギ	くろパン	くろパン	くろパン	くろパン	868	37.0	
30 月	ごはん 五色ご飯の具 牛乳 すいとんのみそ汁 みかん	コムギ 乳 乳 小麦	ごはん あぶら さといも さとう	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ	813	27.6	
31 火	わかめご飯 牛乳 鶏の竜田揚げ ナムル(ドレッシング) 豚汁 アイス大福	乳 コムギ (コムギ) 乳	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	859	28.0	
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			平均栄養量	833	30.8	

給食週間献立

※ 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7大アレルゲンのみを表記したものです。
 ※ コokingミネーションに関する表記はしていません。Cooking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があります。交通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。
 ※ 主食用では、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。
 ・麺製造工場では、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(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。

~1月の行事食~
 19日 世界の料理(イタリア)


~給食週間献立~
 24日 家康公長寿献立...健康第一、天下統一!!
 25日 埼玉県献立...秩父みそポテトが登場!!
 26日 東松山献立...やっぱり、やきとり!!
 27日 姉妹都市献立...ハイム(ロシア)のエルテンスープ!!
 30日 昔の給食献立...大正時代の給食献立!!

給食仕分け員！登録者募集中！！
 市内小中学校で給食の仕分けのお仕事やってみませんか？給食の
 ある日だけ短時間で働けます！興味のある方はぜひ登録してみてください◎
 ※登録方法はQRコードを読み取るか、東松山市学校給食センターまでお問い合わせください。
 ☎ 0493-22-0741


登録情報ページ
