

家庭配布用（家庭数）



太文字は、リクエスト給食アンケートで上位になった献立です。

## 1月 献立表



町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
9 金	ビビンバ わかめスープ 町田産ゆずゼリー	○	牛乳 豚肉 豆腐 冷凍わかめ	精白米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう 干しいたけ ねぎ	エネルギー : 745 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 18.0 g 食塩相当量 : 3.2 g	
13 火	五目チャーハン 担々スープ シャキシャキポテトサラダ	○	牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐 みそ 無調整豆乳	精白米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし にら きゅうり	エネルギー : 751 kcal たんぱく質 : 27.8 g 脂 質 : 21.0 g 食塩相当量 : 3.8 g	
14 水	胚芽パン スペニッシュオムレツ <b>青のりピーンズ(副菜部門 3位)</b> ABCスープ	○	牛乳 たまご ベーコン 大豆 青のり 鶏肉	胚芽パン 砂糖 じゃがいも でんぶん 油 ABCマカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 冷凍コーン	エネルギー : 803 kcal たんぱく質 : 35.6 g 脂 質 : 34.0 g 食塩相当量 : 3.4 g	
15 木	ごはん じゃがいもと大豆のそぼろ煮 レモン和え 焼きししゃも	○	牛乳 豚肉 大豆水煮 生揚げ ししゃも	精白米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぶん	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな レモン果汁	エネルギー : 753 kcal たんぱく質 : 31.5 g 脂 質 : 21.5 g 食塩相当量 : 3.1 g	
16 金	麦入りごはん さばのピリ辛ソース 大根ときゅうりの華風和え むらくもスープ	さくら学級はス ポーツ交流会 練習会のため 給食はありません	○	牛乳 さば 豚肉 たまご	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう	エネルギー : 763 kcal たんぱく質 : 32.7 g 脂 質 : 21.4 g 食塩相当量 : 3.5 g
19 月	豚キムチ丼 大根のゆかり和え 春雨スープ	○	牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし はくさいキムチ漬け にら ねぎ だいこん きゅうり 干しいたけ	エネルギー : 761 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 20.4 g 食塩相当量 : 3.7 g	
20 火	ツナコーンピラフ ひじきのサラダ 米粉のポークピーンズ	○	牛乳 ツナ水煮 干ひじき 大豆 豚肉	精白米 油 バター 砂糖 じゃがいも 米粉	にんじん マッシュルーム 冷凍コーン キャベツ だいこん にんにく 玉ねぎ トマト缶	エネルギー : 844 kcal たんぱく質 : 33.6 g 脂 質 : 22.9 g 食塩相当量 : 3.7 g	
21 水	<b>みそラーメン(主菜部門 2位)</b> <b>大学芋(副菜部門 1位)</b> わかめサラダ	○	牛乳 豚肉 みそ 冷凍わかめ ツナ水煮	蒸し中華めん 油 ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし キヤウベツ ほうれんそう 冷凍コーン 玉ねぎ ねぎ	エネルギー : 753 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 27.8 g 食塩相当量 : 3.6 g	
22 木	麦入りごはん 八宝菜 中華和え 果物(美生柑)	○	牛乳 豚肉 うずら卵水煮 ちくわ	精白米 米粒麦 油 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 はくさい チンゲン菜 キャベツ もやし 美生柑	エネルギー : 752 kcal たんぱく質 : 26.7 g 脂 質 : 20.1 g 食塩相当量 : 2.6 g	
23 金	ごはん 鮭の塩焼き おかか和え 豚汁	○	牛乳 鮭 糸削り 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー : 743 kcal たんぱく質 : 37.3 g 脂 質 : 18.9 g 食塩相当量 : 2.3 g	
26 月	じゃこ入りゆかりごはん 豆腐の五目旨煮 いそか和え 果物(菊花みかん)	1年生はス キー教室の ため給食は ありません。	○	牛乳 ちらりめんじゃこ 豚肉 豆腐 きざみのり	精白米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん チンゲン菜 ねぎ もやし こまつな みかん	エネルギー : 745 kcal たんぱく質 : 30.5 g 脂 質 : 19.6 g 食塩相当量 : 3.4 g
27 火	ごはん しそひじきのふりかけ 白身魚の磯マヨネーズ焼き 野菜のごまサラダ 白菜スープ	1年生はスキー教室のため給食はありません。	○	牛乳 干ひじき 糸削り ホキ 青のり 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま マヨネーズ(ノンエッグ) ごま油 じゃがいも	もやし キャベツ にんじん 干しいたけ はくさい	エネルギー : 752 kcal たんぱく質 : 30.2 g 脂 質 : 24.7 g 食塩相当量 : 3.7 g
26 水	中教研研究発表会のため、堺中学校は給食がありません。						
29 木	ハヤシライス 元気サラダ 果物(美生柑)	さくら学級はス ポーツ交流会 のため給食は ありません。	フジ レーヨ ン	豚肉 糸削り 塩昆布	精白米 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり 冷凍コーン 美生柑	エネルギー : 798 kcal たんぱく質 : 25.7 g 脂 質 : 18.6 g 食塩相当量 : 3.2 g
30 金	ガーリックトースト ハニーサラダ 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮 果物(菊花みかん)	○	牛乳 鶏肉 無調整豆乳	コッペパン バター はちみつ 油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん 冷凍コーン 玉ねぎ ぶなしめじ みかん	エネルギー : 788 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂 質 : 31.9 g 食塩相当量 : 3.5 g	

\*献立により食品が重複することがあります。

\*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。

12月に使用した学校給食用食材の主な産地					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
<b>野菜・果物</b>					
ねぎ	町田	小松菜	町田	大根	町田
きゅうり	高知	ピーマン	宮崎	えのきだけ	長野
白菜	町田	キャベツ	町田	玉ねぎ	北海道
にんじん	町田、千葉	もやし	栃木	じゃがいも	北海道
にんにく	青森	しょうが	熊本		
りんご	青森	みかん	静岡		
<b>肉</b>					
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2025年度産	町田、山形、福井
<b>魚 介 類</b>					
あかうお	アメリカ、大西洋	ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ	油力レイ	アメリカ