



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 スパニッシュオムレツ 青のりビーンズ(副菜部門 3位) 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 でんぷん 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 でんぷん	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	○	牛乳 さば 豚肉 たまご	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん 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	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。
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 米粉のポークビーンズ	○	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	みぞラーメン(主菜部門 2位) 大学芋(副菜部門 1位) 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 キャベツ 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 でんぷん 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）	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 きざみのり	精白米 油 砂糖 でんぷん 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	1年生はスキー教室のため給食はありません。
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	○	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	1年生はスキー教室のため給食はありません。
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）	○	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	さくら学級はスポーツ交流会のため給食はありません。
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
野菜・果物					
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		
肉			米		
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2025年度産	町田、山形、福井
魚 介 類					
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	油カレイ	アメリカ