

# 1月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】かんしゃして たべよう

所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体をつくる もとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	お か ず				kcal	g	
9	金	うどん 	牛乳	ななくさうどん ささみのてんぷら ぜんざい 	うどん、あぶら、こむぎこ あずき、さとう しらたまだんご	牛乳、とりにく、かまぼこ	かぶ、だいこん、ねぎ はくさい、せり、こまつな しょうが	557	26.0	
13	火	ごはん	牛乳	さといもコロッケ きりこんぶに みそしる	こめ、さといもコロッケ あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく さつまあげ、こんぶ みそ	にんじん、しいたけ、えのき はくさい、かぶ、ねぎ	525	20.3	
14	水	こどもパン	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ コーンチャウダー	パン、あぶら、パンこ さとう、じゃがいも バター、こむぎこ	牛乳、ぶたにく たまご、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし	663	29.6	
15	木	あずきごはん 	牛乳	ブリのスタミナソース いそあえ ちくぜんに	こめ、あずき、かたくりこ こめこ、あぶら、さとう さといも	牛乳、ブリ、のり とりにく	にんじん、にんにく、こまつな もやし、にら、ごぼう たけのこ、しいたけ こんにゃく、さやいんげん	589	27.3	
16	金	むぎごはん	牛乳	カレー じゃこサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、さとう	牛乳、ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん、にんにく しょうが、たまねぎ、りんご ほうれんそう、キャベツ	635	23.0	
19	月	ごはん	牛乳	サバのみそに ねぎサラダ はりはりじる	こめ、さとう、かたくりこ あぶら	牛乳、サバ、みそ ハム、ぶたにく、とうふ あぶらあげ	しょうが、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん きゅうり、みずな	539	26.4	
20	火	きなこあげパン	牛乳	くきわかめのサラダ ぶゆやさいのポトフ	パン、あぶら、さとう さといも	きなこ、牛乳、ツナ くきわかめ、とりにく	キャベツ、みずな、たまねぎ にんじん、だいこん、はくさい	511	22.6	
21	水	むぎごはん	牛乳	マーボーだいこん ナムル オレンジ 	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、みそ	<b>だいこん</b> 、ねぎ、たけのこ にら、しいたけ、しょうが にんにく、ほうれんそう <b>にんじん</b> 、ネーブル	506	19.6	
22	木	バターロール	牛乳	オムレツチーズソース みずなサラダ ミネストローネ 	パン、あぶら、こめこ さとう、ごま	牛乳、オムレツ、ハム チーズ、かまぼこ ベーコン	たまねぎ、きゅうり、 <b>にんじん</b> とうもろこし、みずな、トマト キャベツ、セロリ、にんにく	585	24.7	
23	金	ごはん 	牛乳	サケのしおやき あさづけ すいとん 	こめ、あぶら、さとう こむぎこ	牛乳、サケ、こんぶ ぶたにく	はくさい、きゅうり、 <b>にんじん</b> しょうが、だいこん、ねぎ こまつな、しいたけ	516	23.2	
26	月	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき なっとうあえ にくじゃが	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、ぶたにく なっとう、かつおぶし メヌケさいきょうづけ	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、こんにゃく たまねぎ、さやいんげん	502	24.7	
27	火	ちゅうかめん	お茶	しおラーメン アメリカンドック ピリからきゅうり	ちゅうかめん、こむぎこ スパイスドックミックス あぶら、さとう	ウインナー、ぶたにく	おちゃ、たまねぎ、きゅうり にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、キャベツ、にら しいたけ、きくらげ	547	20.7	
28	水	さといもごはん	牛乳	ホキのゆずみそかけ さんしょくあえ もずくじる	こめ、さといも、さとう こめこ、かたくりこ あぶら	あぶらあげ、牛乳、ホキ みそ、もずく、かまぼこ とうふ	にんじん、しめじ、ゆず ほうれんそう、たくあん たけのこ、ねぎ、みつば	503	20.5	
29	木	フレンチ トースト	牛乳	おさつビーフシチュー オニオンドレッシング サラダ	パン、バター、さとう さつまいも、あぶら こむぎこ	牛乳、たまご、ぎゅうにく	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、キャベツ、きゅうり	620	21.7	
30	金	しゃくしな ジャコごはん	牛乳	とりにくのひばりあげ からしあえ みそしる	こめ、あぶら、ごま こむぎこ、パンこ、むぎ さとう、じゃがいも	ちりめんじゃこ、牛乳 とりにく、あぶらあげ みそ、わかめ	しゃくしな、しょうが こまつな、にんじん、キャベツ はくさい、ねぎ	571	24.8	
※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。								平均栄養量	558	23.7