



1月分学校給食予定献立表

令和7年度

【目標】

かんしゃして たべよう



所沢市立南小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | | (黄) 主にエネルギーのもとになる食品 | (赤) 主に体を作るものとなる食品 | (緑) 主に体の調子を整えるものとなる食品 | エネルギー kcal | たん白質 g |
|----|---|--|----|--------------------------------|--|---------------------------------|--|------------|--------|
| 9 | 金 | お正月献立 新嘗どん (ごはん・ぐ) | 牛乳 | ななくさみそしるせんさい | こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、しらたまだんご、あずき | こんぶ、エビ、くろまめ、とり肉、とうふ、牛乳、あぶらあげ、みそ | れんこん、はくさい、にんじん、しいたけ、たまねぎ、しょうが、かぶ、だいこん、せり、ねぎ、こまつな | 642 | 24.2 |
| 13 | 火 | 6年2組 「 心体あたまる南小ゆずメニュー!! 」 なべふう ゆずうどん (うどん・しる) | 牛乳 | とりにくのかわりやき ゆずサラダ | うどん、さとう、あぶら | ぶた肉、牛乳、とり肉 | はくさい、ねぎ、だいこん、にら、にんじん、しょうが、ゆず、にんにく、キャベツ、とうもろこし、きゅうり | 502 | 29.5 |
| 14 | 水 | 6年2組 「 新作!! 超豪快メニュー 」 チーズ そぼろどん | 牛乳 | オニオンスープ みかん | こめ、あぶら、さとう | とり肉、たまご、チーズ、牛乳、ベーコン | にんじん、こまつな、たまねぎ、とうもろこし、はくさい、みかん | 515 | 20.9 |
| 15 | 木 | 6年4組 「 かんこく風こんだて 」 そばめし | 牛乳 | ヤンニョムチキン ピリカラサラダ トッポギスープ | こめ、ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、さとう、トッポギ | ぶた肉、牛乳、とり肉 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、こまつな、ねぎ、はくさい | 607 | 24.4 |
| 16 | 金 | 6年1組 「 心も体もあたまるシチュー 」 ガーリック トースト | 牛乳 | とりにくシチュー キャベツのレモンあえ | パン、バター、あぶら、さとう、こむぎこ | 牛乳、とり肉、とうにゅう | たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン | 522 | 20.9 |
| 19 | 月 | 6年4組 「 The • 和食献立 」 さつまいも ごはん | 牛乳 | イワシのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ にょくだんごじる | こめ、さつまいも、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、かぼちゃもち、じゃがもち | 牛乳、イワシ、あぶらあげ、とうふ、みそ | ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、だいこん | 540 | 18.7 |
| 20 | 火 | あんかけ チャーハン (チャーハン・あん) | 牛乳 | きくらげのちゅうかあえ わかめスープ ほうじじゃプリン | こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、ほうじじゃプリン | やきぶた、ぶた肉、牛乳、とり肉、わかめ | はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、しょうが、きくらげ、もやし、こまつな | 569 | 23.3 |
| 21 | 水 | とことこオーガニック まるごと わかめごはん | 牛乳 | ジャーケチキン にんじんきんぴら いなかじる | こめ、あぶら、さとう、ごま、さといも、さつまいも | わかめ、めかぶ、牛乳、とり肉、ベーコン、ぶた肉、とうふ | たまねぎ、しょうが、にんにく、ゆず、にんじん、ごぼう、だいこん | 538 | 25.5 |
| 22 | 木 | 6年3組 「 みんな大好き!! あげパンメニュー 」 ツイスト さとうあげパン | 牛乳 | ポトフ ツナサラダ | パン、あぶら、さとう、じゃがいも | 牛乳、とり肉、ワインナー、ツナ | にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり | 581 | 21.8 |
| 23 | 金 | 6年2組 「 心が温まる冬野菜メニュー 」 ひゅわやさい カレーライス (ごはん・ルウ) | 牛乳 | かいそうサラダ だいがくいも | こめ、じゃがいも、あぶら、はちみつ、カレールウ、さとう、さつまいも、みずあめ、かたくりこ | 牛乳、とり肉、かいそうミックス | たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、にんにく、しょうが、トマト、きゅうり、とうもろこし、キャベツ | 713 | 20.2 |
| 26 | 月 | 6年1組 「 まるで中華屋さんメニュー 」 キムチ チャーハン | 牛乳 | オムレツ パリパリサラダ はるさめスープ | こめ、あぶら、さとう、しゅうまいのかわ、はるさめ | ワインナー、牛乳、オムレツ、とり肉 | ピーマン、ねぎ、キムチ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、きくらげ、しょうが | 538 | 19.8 |
| 27 | 火 | ごはん | お茶 | わらじチキンカツ こまつなのかうみあえ とんじる | こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも | とり肉、ぶた肉、とうふ、みそ | おちや、こまつな、もやし、にんにく、ねぎ、こんにゃく、にんじん | 516 | 28.7 |
| 28 | 水 | ミートドリア | 牛乳 | カリカリベーコンサラダ トマトスープ | こめ、あぶら、じゃがいも、パンこ、さとう、さつまいも | ぶた肉、チーズ、牛乳、ベーコン | にんにく、とうもろこし、たまねぎ、トマト、はくさい、こまつな、にんじん、キャベツ | 633 | 25.7 |
| 29 | 木 | 6年4組 「 子どものゆめをかなえるキラキラ給食 」 しょうゆラーメン (めん・スープ) | 牛乳 | ジャンボぎょうざ パンサンスー | ちゅうかめん、あぶら、さとう、ぎょうざのかわ、かたくりこ、こむぎこ、はるさめ | ぶた肉、牛乳、ハム | ねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ、にら、はくさい | 601 | 26.4 |
| 30 | 金 | 6年3組 「 みんな大好き給食 」 ごはん | 牛乳 | とりにくのからあげ なっとうあえ ぐだくさんみそしる | こめ、かたくりこ、あぶら、さとう | 牛乳、とり肉、なっとう、かつおぶし、とうふ、みそ | しょうが、こまつな、もやし、ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ | 594 | 26.7 |

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆はじめは、毎日洗って持ってきてほしい。 ☆持ち物には名前を書きましょう。

☆献立表について質問等がありましたら、

南小学校 栄養教諭 (TEL 04-2922-3039)まで、ご連絡ください。



平均栄養量

574

23.8