



# 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) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
9 金	お正月献立 しんしゅん 新春どん (ごはん・ぐ)	牛乳 ななくさみそしる ぜんざい	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	ふた肉、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!! 超豪華メニュー 」 チーズ そばうどん	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	ふた肉、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 ほうれんそうのこまあえ にしよくだんごじる	こめ、さつまいも、 かたくりこ、あぶら、こま、 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 ほうじちゃプリン	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 ほうじちゃプリン	やきふた、ふた肉、 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 ジャークチキン にんじんきんぴら いなかじる	こめ、あぶら、さとう、 こま、さといも、さつまいも	わかめ、めかぶ、牛乳、 とり肉、ベーコン、 ふた肉、とうふ	たまねぎ、しょうが、にんにく、 ゆず、にんじん、こぼろ、 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 」 とことこオーガニック 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、 ウインナー、ツナ	にんじん、たまねぎ、だいこん、 はくさい、フロccoli、 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 」 とことこオーガニック ふゆやさ 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 バリバリサラダ 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	ウインナー、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 こまつなのこうみあえ とんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、こま、 じゃがいも	とり肉、ふた肉、とうふ、 みそ	おちゃ、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	ふた肉、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	ふた肉、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 くだくさんみそしる	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。 ☆はしは、毎日洗って持ってきてましょう。 ☆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

