

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

所沢市立北小学校

日	曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
9	金	ごはん	牛乳	とり肉のごまみそやき きんぴら しらたまじる	ごめ、さとう、ごま、 あぶら、しらたまだんご	牛乳、とり肉、みそ、 ぶた肉、あぶらあげ	ごぼう、こんにゃく、 にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな	573	27.3
13	火	こどもパン スライス	牛乳	チキンカツ あおのりポテト コンソメスープ	パン、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 じゅかいも	牛乳、とり肉、あおのり、 ベーコン	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、セロリ	588	24.9
14	水	むぎごはん	牛乳	マーボーだいこん にんじんともやしのナムル ももゼリー	ごめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま、ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ	しゅうが、ににく、にら、 しいたけ、にんじん、 だいこん、ねぎ、もやし	536	20.0
15	木	こぎつねすし	おちゃ	アジフライ きりほしだいこんのいたために	ごめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ	あぶらあげ、アジ、 とり肉、さつまあげ	しいたけ、にんじん、ごぼう、 おしゃ、しょうが、しらたき、 きりほしだいこん	543	20.3
16	金	ごはん	牛乳	ギンザワラのさいきょうやき キャベツのあさづけ こうやどうふのそぼろに	ごめ、あぶら、ごま、 さとう、かたくりこ	牛乳、こんぶ、ぶた肉、 ギンザワラさいきょうづけ、 こうやどうふ	キャベツ、にんじん、 しょうが、こんにゃく、 たまねぎ、しいたけ、だけのこ	498	24.1
19	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース こまつなのごまあえ じゃかいもとわかめのみそしる	ごめ、さとう、ごま、 かたくりこ、 じゃかいも	牛乳、ハンバーグ、 わかめ、みそ	だいこん、しょうが、 こまつな、もやし、ねぎ	517	20.5
20	火	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆねぎラーメン ピッグチーズツナぎょうざ みかん	ちゅうかめん、あぶら、 ぎょうざのかわ、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ツナ、 チーズ	にんじん、とうもろこし、 もやし、きくらげ、ねぎ、 たまねぎ、キャベツ、みかん	676	29.0
21	水	ナン	コーヒーミルク	カレーピーンズ やきポテト フレンチサラダ	ナン、ひよこまめ、 あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 ステーキカットポテト	コーヒーミルク、だいす、 ぶた肉、ベーコン、ハム	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし	578	19.7
22	木	むぎごはん	牛乳	とんどん ブロッコリーサラダ ゼリーポンチ	ごめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ	こんにゃく、ねぎ、しょうが、 ににく、キャベツ、 ブロッコリー、 ミックスドフルーツ	530	22.3
23	金	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし くきわかめのサラダ けんちんじる	ごめ、あぶら、さとう、 さといも	牛乳、サバぶんかぼし、 くきわかめ、とり肉、 あぶらあげ、とうふ	にんじん、だいこん、 きゅうり、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	530	22.6
26	月	とりめし	牛乳	さといもコロッケ ツナサラダ だいこんのみそしる	ごめ、さとう、あぶら、 さといもコロッケ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、ツナ、みそ	にんじん、ごぼう、だけのこ、 しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、ねぎ	574	24.2
27	火	ちゅうかめん めんメニュー1位	牛乳	ジャージャーめん あげぎょうざ チンゲンサイのちゅうかサラダ とう乳プリン	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ぎょうざ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、 ハム、とうにゅうプリン	しょうが、ににく、ごぼう、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 だけのこ、しいたけ、 チンゲンサイ、だいこん、 とうもろこし	691	23.4
28	水	ごはん	牛乳	サケのこうみやき キャベツのレモンあえ かきたまじる	ごめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ギンサケ、とり肉、 たまご	ににく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、レモン、 しいたけ、にんじん、 たまねぎ、こまつな	511	23.2
29	木	ごはんメニュー1位 わかめごはん	牛乳	からあげ こまつなのからしあえ とんじる	ごめ、かたくりこ、 ごめこ、あぶら、 さといも	わかめ、牛乳、とり肉、 ぶた肉、あぶらあげ、 みそ	しょうが、こまつな、もやし、 ごぼう、こんにゃく、 にんじん、だいこん、ねぎ	622	24.3
30	金	パンメニュー1位 ココア あげパン	牛乳	ポルシチ コーンサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 ハム	たまねぎ、キャベツ、かぶ、 トマト、にんじん、 とうもろこし	601	24.3

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。 (北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)

※ はしは、毎日洗って持ってきてましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)

※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

平均栄養量 571 23.3

北小学校の給食週間は、1月27日(火)～30日(金)です。

給食週間には、児童のリクエスト献立を出します。「ごはん・めん・パンメニュー」で、それぞれリクエストNo.1になったメニューを給食で出します。

めんメニューでリクエストNo.1の給食は、27日(火)です。ごはんメニューでリクエストNo.1の給食は、29日(木)で、パンメニューでリクエストNo.1の給食は、30日(金)です。

