

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



所沢市立清進小学校

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	七草・かがみびらき献立	かきあげ したらまぜんざい	うどん、あぶら、こめこ、 さつまいも、こむぎこ、 あずき、さとう、 じらたまだんご	かまぼこ、とり肉、 あぶらあげ、牛乳	かぶ、だいこん、せり、はくさい、 ねぎ、こまつな、しいたけ、 たまねぎ、ごぼう、にんじん	592	20.7	
13	火	ビビンバ	牛乳	キムチトックスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ごま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とうふ	きりぼしだいこん、にんにく、 じょうが、こまつな、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、たまねぎ、 キムチ	581	27.6
14	水	とことこオーガニック	はるまき マーボーだいこん きりぼしチャーシュー	はるまき マーボーだいこん きりぼしチャーシュー	こめ、はるまき、ごま、 あぶら、かたくりこ、 さとう	牛乳、やきぶた、みそ、 ぶた肉	きりぼしだいこん、きゅうり、 にんじん、だいこん、たけのこ、 にら、ねぎ、じょうが、にんにく、 しいたけ	596	19.7
15	木	くろパン	牛乳	サワラのこうそうやき オニオンドレッシングサラダ ボルシチ	パン、パンこ、あぶら、 さとう	牛乳、サワラ、牛肉、 サワークリーム	はくさい、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、みずな、たまねぎ、 かぶ、トマト	600	26.4
16	金	ごはん	牛乳	ホキのあまからあげ イカとこんにゃくのみそあえ かきたまじる	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう	牛乳、ホキ、かまぼこ、 イカ、みそ、たまご、 とうふ、	じょうが、こんにゃく、きゅうり、 にんじん、こまつな、たまねぎ	568	25.6
19	月	ワインナーピラフ	ヨーヒーミルク	とり肉のはちみつやき ごぼうサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、はちみつ、 あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ、じゃがいも	ワインナー、とり肉、 コーヒーミルク、ツナ、 ベーコン	トマト、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、じょうが、 ごぼう、きゅうり、とうもろこし、 みずな	598	22.9
20	火	ごはん	牛乳	サバのゆずみそかけ いそあえ 肉じゃが	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サバ、みそ、のり、 かつおぶし、ぶた肉	ゆず、こまつな、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、こんにゃく	610	26.8
21	水	やき カレーパン	牛乳	ほうれんそうサラダ はくさいのポタージュ	パン、こむぎこ、あぶら、 パンこ、さとう、ごめこ	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ベーコン、とう乳	たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、 チングンサイ、はくさい	673	25.9
22	木	ごはん	牛乳	さといもコロッケ ごもくきんぴら とんじる	こめ、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、れんこん、 こんにゃく、だいこん、ねぎ	596	25.0
23	金	スパゲティ ミートソース	牛乳	イタリアンサラダ みかん	スパゲッティ、あぶら、 さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ツナ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 にんにく、セロリ、とうもろこし、 キャベツ、トマト、ほうれんそう、 みかん	574	25.7
26	月	ごはん	牛乳	サケのねぎみそやき なっとうあえ だんごじる	こめ、さとう、 じらたまだんご	牛乳、サケ、なっとう、 みそ、かつおぶし、 とり肉、あぶらあげ	じょうが、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、しいたけ、 こまつな	567	25.8
27	火	ココア あげパン	牛乳	ジャーマンポテト ABCスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリ、にんにく、トマト	628	18.4
28	水	カレーライス	牛乳	プロッコリーのににくしょうゆあえ ほうじ茶プリン	こめ、むぎ、はちみつ、 じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ、 ほうじゅうプリン	ぶた肉、牛乳	ににく、じょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、プロッコリー	676	21.4
29	木	ごもくラーメン	牛乳	キャラメルポテト キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さつまいも、 さとう、みすあめ、バター	ぶた肉、牛乳、ハム	にんじん、はくさい、チングンサイ だけのこ、きくらげ、もやし、 じょうが、ににく、キャベツ、 きゅうり	631	22.4
30	金	わかめごはん	牛乳	とり肉のからあげ うめおかあえ さつまじる	こめ、あぶら、こめこ、 かたくりこ、さとう、 さつまいも	わかめ、牛乳、とり肉、 かつおぶし、ぶた肉、 みそ	じょうが、ににく、こまつな、 もやし、にんじん、だいこん、 うめ、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、 しいたけ	577	23.6
※ 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。							平均栄養量	604	23.9