



# 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 ななくさ うどん	牛乳 かきあげ しらたまぜんざい		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、 こま、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、 しょうが、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 ごはん	牛乳 はるまき マーボーだいこん きりぼしチャーシュー		牛乳、やきぶた、みそ、 ぶた肉	きりぼしだいこん、きゅうり、 <b>にんじん、だいこん</b> 、たけのこ、 にら、ねぎ、しょうが、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	しょうが、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	ウインナー ピラフ	コーヒ 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、こま、 マヨネーズ、じゃがいも	ウインナー、とり肉、 コーヒーマルク、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、しょうが、 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、こめこ	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、 チンゲンサイ、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、こま	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、 しらたまだんご	牛乳、サケ、なっとう、 みそ、かつおぶし、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、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 ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ 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、 ほうじ茶プリン	ぶた肉、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、ブロッコリー	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、みずあめ、バター	ぶた肉、牛乳、ハム	にんじん、はくさい、チンゲンサイ だけのこ、きくらげ、もやし、 しょうが、にんにく、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	しょうが、にんにく、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

