



# 1月分学校給食予定献立表



「睦月(むつき)」

新年を喜び、人々がなかよく、集い会い  
睦(むつ)まじく過ごす月といわれています。

令和7年度

【給食目標】

感謝して食べよう

所沢市立明峰小学校

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	ホキのオニオンソース きりぼしマヨサラダ 七草じる	こめ、あぶら、さとう、 マヨネーズ	牛乳、ホキでんぶんつき、 ハム、とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ	たまねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、だいこん、かぶ、 ねぎ、はくさい	542	22.5
13 火	サケごはん	牛乳	やきとり あぶらあげとあおなのあえもの しらたまぜんざい	こめ、さとう、かたくりこ、 しらたまだんご、あずき	サケフレーク、牛乳、 とり肉、あぶらあげ	こんにやく、キャベツ、にんじん、 もやし、ほうれん草	587	27.8
14 水	ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし ごまじょうゆあえ だいこんのそぼろに (とことこオーガニック)	こめ、ごま、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバぶなかぼし、 とり肉	ほうれん草、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、だいこん、 こんにやく、えだまめ	526	22.0
15 木	スパゲッティ	牛乳	さといものクリームスパゲティ コールスローサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、あぶら、 さといも、さとう、ゼリー	牛乳、ベーコン、 なまクリーム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	648	20.4
16 金	ツイストパン	牛乳	オムレツ にんじしりしり ポトフ (とことこオーガニック)	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、オムレツ、 ツナ、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、しらたき、 キャベツ、だいこん、セロリ	511	23.5
19 月	食育の日 ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき ごまあえ おでん	こめ、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、こんぶ、うずらたまご、 ギンサワラさいきょうづけ、 ちくわ、あげボール、 ウインナー、なまあげ	ほうれん草、もやし、にんじん、 だいこん、こんにやく	549	27.5
20 火	カレーピラフ	牛乳	エビフライ フレッシュサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 さとう、ゼリー	ベーコン、牛乳、エビ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ピーマン、レタス、きゅうり、とうもろこし、 なつみかん、もも、りんご、パイン	539	17.8
21 水	こどもパン スライス	コーヒー ミルク	手ごねハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、パンこ、 さとう、レンズまめ	コーヒーミルク、牛肉、 ぶた肉、とうにゅう、 ツナ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、こまつな、しめじ	578	25.1
22 木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス バリエーションサラダ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 しゅうまいのかわ、 ほうじちゃプリン	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、フロッコリー、トマト、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	681	21.5
23 金	ごはん	牛乳	メカジキのこうみやき ひじきのいために とんじる	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、メカジキ、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、 ぶた肉、とうふ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 しらたき、だいこん、ごぼう、こんにやく	519	27.1
26 月	給食週間 オムライス (チキンライス)	牛乳	オムライス(たまご) ほうれんそうサラダ コンソメスープ	こめ、あぶら、さとう	とり肉、牛乳、 オムライスようたまご、 ハム	トマト、にんにく、にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	524	23.5
27 火	きなこ あげパン	牛乳	ジャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ、	きなこ、牛乳、 ウインナー、とり肉、 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、セロリ	574	21.2
28 水	むぎごはん	牛乳	ぶたどん フロッコリーのおかかあえ かきたまじる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、かつおぶし、 とり肉、たまご、とうふ	しらたき、たまねぎ、しいたけ、 しょうが、フロッコリー、にんじん、 もやし、こまつな	519	28.2
29 木	キムチ チャーハン	牛乳	ユースリンチー チヨレギサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しゅうまいのかわ	ぶた肉、牛乳、とり肉、のり	キムチ、ねぎ、ピーマン、しょうが、 にんじん、キャベツ、もやし、 にんにく、きくらげ、チンゲンサイ	607	23.9
30 金	うどん	牛乳	カレーうどん ちくわのいそべあげ コーンマヨサラダ	うどん、あぶら、こむぎこ、 さとう、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 かまぼこ、ちくわ、 あおのり、ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	457	21.3

※ 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。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

平均栄養量

557

24.0

