



## 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 きりばしまヨサラダ 七草じる	ごめ、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、きりばし大こん、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	ごめ、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	こんにゃく、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	サバのぶんかぼし 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)	ごめ、ごま、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバぶんかぼし、 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、 こんにゃく、えだまめ	526	22.0
15	木	スペゲッティ	牛乳	さといものクリームスパゲッティ コールスローサラダ みかんゼリー	スペゲッティ、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 にんじんしりしり ボトフ (とことこオーガニック)	パン、さとう、あぶら、 じやかいも	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	ごめ、ごま、さとう、 じやかいも	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、あげポール、 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、こんにゃく	549	27.5
20	火		牛乳	エビフライ フレンチサラダ フルーツポンチ	ごめ、むぎ、あぶら、 こむぎ、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、 ビーマン、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 パリパリサラダ ほうじじゃプリン	ごめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎ、バター、 しゅうまいのかわ、 ほうじじゃプリン	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、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 ひじきのいたために とんじる	ごめ、さとう、あぶら、 じやかいも	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、こんにゃく	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 コーンスープ	ごめ、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		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、 じやかいも、マカロニ、 ヨーグルト	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 ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる	ごめ、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、ブロッコリー、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	ユーリンチー チヨレギサラダ ワンタンスープ	ごめ、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、ビーマン、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 コーンヨサラダ	うどん、あぶら、こむぎ、 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

※ 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

# 春の七草



1月7日の朝に、病気にならないようにと願って、旬の生き生きした植物である7種類の野菜を粥に入れて食べます。七草粥を食べると悪い気を払い、万病を防ぐともいわれています。

