



# 1 月分学校給食予定献立表




1/24~1/30 は  
「全国学校給食週間」です

令和7年度

【給食目標】 感謝して食べよう

所沢市立東所沢小学校

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	ななくさ うどん	牛乳	イカのてんぷら ゆずポンおひたし しらたまぜんざい 	うどん、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、ごま、 さとう、あずき、 しらたまだんご	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、牛乳、イカ	かぶ、だいこん、せり、ねぎ、 はくさい、レタス、こまつな、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 ゆず	504	24.6
13	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン しおあじナムル なまあげのちゅうかに	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう	牛乳、とりにく、なまあげ、 ぶたにく	にんにく、もやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、きくらげ、 だけのこ、しょうが	577	27.0
14	水	さといも ごはん	牛乳	サバのたつたあげ きりほしだいこんの ハリハリふう みそしる	こめ、もちこめ、さといも、 あぶら、さとう、かたくりこ、 こめこ、ごま	あぶらあげ、牛乳、サバ、 こんぶ、とうふ、わかめ、 みそ	こんにゃく、にんじん、しいたけ、 しょうが、きりほしだいこん、 きゅうり	589	26.0
15	木	コッペパン スライス	牛乳	ウインナーのチリソース ほうれんそうサラダ ぶゆやさいのクリームに	パン、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、ウインナー、 とりにく、ベーコン、 だっしふんにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、 とうもろこし、にんじん、 はくさい、かぶ、ブロッコリー、 カリフラワー	621	25.8
16	金	オムライス	牛乳	しゃきしゃきポテトサラダ キャベツのスープ みかん	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	とりにく、 オムライスようたまご、 牛乳、ハム、ベーコン	トマト、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、きゅうり、 しらたき、キャベツ、セロリ、 みかん	505	21.3
19	月	ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし ほうれんそうのごまあえ にくじゃが	こめ、ごま、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、ホッケいちやほし、 ぶたにく	ほうれんそう、もやし、 こんにゃく、にんじん、たまねぎ	519	27.4
20	火	ごはん	牛乳	にくだんごのもちこめむし ぶりからだいこん はっぼうさい	こめ、さとう、かたくりこ、 もちこめ、あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、 エビ、うずらたまご	しいたけ、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、だいこん、きゅうり、 にんじん、はくさい、 さやえんどう、だけのこ、きくらげ	548	26.3
21	水	バターロール	牛乳	カジキのハーブやき おさつのパリパリサラダ ミネストローネ	パン、パンこ、あぶら、 さつまいも、さとう、 マカロニ	牛乳、メカジキ、 ちりめんじゃこ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、こまつな、 たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト	525	22.8
22	木	ごはん	牛乳	とりにくのねぎみそやき きんぴらごぼう すいとん	こめ、さとう、あぶら、ごま、 こむぎこ	牛乳、とりにく、みそ、 ぶたにく、あぶらあげ、 だっしふんにゅう	ねぎ、しょうが、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、だいこん、 はくさい、ほうれんそう	521	25.3
23	金	カレーライス	牛乳	グリーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、みずな、 なつみかん、もも	637	21.6
26	月	ごはん	牛乳	サケのバンバンジーソース とうもろこしツナサラダ マーボーはくさい	こめ、あぶら、さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、ギンサケ、ツナ、 ぶたにく、みそ	しょうが、ねぎ、とうみょう、 キャベツ、はくさい、にら、 にんじん、にんにく、しいたけ	600	28.9
27	火	ピザサント トースト	牛乳	フレンチサラダ コーンポタージュ いちご	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	チーズ、ハム、牛乳、 だっしふんにゅう	たまねぎ、ピーマン、エリンギ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、いちご	546	21.7
28	水	そぼろごはん	牛乳	さといもコロッケ キャベツのごまあえ みそしる 	こめ、さとう、あぶら、 さといもコロッケ、ごま	牛乳、とりにく、 あぶらあげ、みそ	にんじん、しらたき、しょうが、 キャベツ、もやし、だいこん、 ねぎ	590	24.8
29	木	きつねうどん	牛乳	だいがくいも だいこんサラダ ほうじちゃプリン 	うどん、さとう、さつまいも、 あぶら、みずあめ、ごま、 ほうじちゃプリン	牛乳、とりにく、あぶらあげ	にんじん、こまつな、ねぎ、 しめじ、だいこん、みずな、 とうもろこし	548	18.9
30	金	あけぼの ピラフ	牛乳	とりにくのこうそうやき ポテトサラダ やさいスープ 	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、マヨネーズ	牛乳、とりにく、ハム、 ぶたにく、ベーコン	にんじん、にんにく、レモン、 きゅうり、たまねぎ、キャベツ、 セロリ	502	23.9
平均栄養量							555	24.4	


☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。



**1月11日は鏡開き**

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

## とことこオーガニック野菜を使用します

1月もとことこオーガニック野菜のだいこんとにんじんを使用する予定です。お楽しみに！

- 28日(水) だいこん…みそしる  
にんじん…そぼろごはん、キャベツのごまあえ
- 29日(木) だいこん…だいこんサラダ  
にんじん…きつねうどん
- 30日(金) にんじん…あけぼのピラフ、ポテトサラダ、  
やさいスープ

