



1月分学校給食予定献立表



令和8年度

【目標】かんしゃしてたべよう

所沢市立小手指小学校

日曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
				おもにエネルギーのものになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうどいととのえる		
9 金	ななくさうどん	牛乳	イカのてんぶら こまつなごまあえ しらたまぜんざい	1/11日 かがみびきき 鏡開き	うどん、あぶら、こむぎこ かたくりこ、こま、さとう あすき、しらたまんこ	ぶた肉、あぶらあげ みそ、牛乳、イカ	だいこん、にんじん、はくさい かぶ、ねぎ、せり、こまつな もやし	509 26.0
13 火	ごはん	牛乳	ギンサケのしおやき はくさいのあさづけ おやいのものみそしる	きゅうしょくの ぱくまり こんだて	こめ、さとう、さといも	牛乳、ギンサケ、こんぶ あぶらあけ、みそ	はくさい、きゅうり、にんじん しょうが、だいこん こんにゃく、ねぎ	491 22.2
14 水	フラワー ロール	牛乳	ホワイトシチュー おやいもとベーコンのホットサラダ はるか		パン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、バター さといも	牛乳、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく バセリ、はるか	557 19.5
15 木	こぎつねすし	牛乳	カンブリのてりやき はくさいのそくせきづけ すまじる	1/15日 こしょうぱつ 小正月	こめ、さとう、かたくりこ こま	あぶらあげ、のり、牛乳 ブリ、こんぶ、わかめ かまぼこ	しいたけ、にんじん、ごぼう しょうが、はくさい、ねぎ だけのこ	678 35.7
16 金	とふめし	牛乳	とりのからあげ うどのすのもの かすじる	ひょうげん 兵庫県 きょうどりうり 郷土料理	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこ	あぶらあげ、とうふ ブリ、牛乳、とり肉 わかめ、かまぼこ、みそ	にんじん、ごぼう、しょうが うど、だいこん、はくさい こんにゃく、ねぎ	605 33.3
19 月	ごはん (α米)	牛乳	ぶたキムチどんのぐ きりほしだいこんのちゅうかサラダ はるさめとたまごのスープ		こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こま はるさめ	牛乳、ぶた肉、ハム たまご	キムチ、にら、しょウガ にんにく、はねぎ、きゅうり きりほしだいこん、にんじん たまねぎ、きくらげ	534 25.4
20 火	わかめじやこ ごはん	牛乳	にくじやが ほうれんそうのいそあえ ポンカン		こめ、むぎ、こま、あぶら じやがいも、さとう	ちりめんじやこ、わかめ 牛乳、ぶた肉、のり	たまねぎ、にんじん こんにゃく、ほうれん草 もやし、みかん	488 20.6
21 水	こどもパン	牛乳	てこねハンバーグ いろどりにんじんのラペ とことこオーガニックやさいのチャウダー	とことこ Organic	パン、パンこ、あぶら さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、ツナ ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、えのき にんじん、レモン らっきょう、だいこん	637 27.1
22 木	むぎごはん	牛乳	とことこボーカレー カラフルだいこんのコロコロサラダ キャロットオレンジゼリー	カレーの日 とことこ Organic	こめ、むぎ、じやがいも あぶら、こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、かんてん	にんじん、しょウが、にんにく たまねぎ、ほうれん草 だいこん、レモン、みかん	570 18.6
23 金	ごはん	牛乳	すきやきに さわらのさいきょうやき とことこオーガニックヤーコンのきんぴら	とことこ Organic	こめ、あぶら、さとう ヤーコン、こま	牛乳、ぶた肉、とうふ ギンザワラさいきょうづけ	こんにゃく、ねぎ、はくさい にんじん	567 29.1
26 月	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし わかめいため こねじる		こめ、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかぼし ぶた肉、わかめ、とうふ あぶらあげ、みそ	しょウが、にんじん、ねぎ ごぼう、たまねぎ こんにゃく、しいたけ はねぎ	550 26.6
27 火	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのしる じやがまるくん キャベツのちゅうかサラダ		ちゅうかめん、あぶら じやがいも、かたくりこ さとう	牛乳、ぶた肉、みそ ハム、チーズ	キャベツ、もやし、にんじん にら、ねぎ、にんにく しょウが、きゅうり	690 28.9
28 水	むぎごはん	牛乳	タコライスのぐ さつまいもとリーキのシチュー ヨーグルト	とことこ Organic	こめ、むぎ、あぶら ワンタンのかわ、さとう さつまいも、こめこ	牛乳、ぶた肉、とり肉 ヨーグルト	たまねぎ、しょウが、にんにく トマト、にんじん、キャベツ むらさきキャベツ、リーキ	705 25.2
29 木	しゃくしな チャーハン	牛乳	さつまいもコロッケ こまなべふうスープ みかん		こめ、むぎ、あぶら さとう、さといもコロッケ さといも、こま	ぶた肉、たまご、牛乳 なまけ、みそ	ねぎ、しゃくしな、しいたけ だいこん、はくさい、キムチ みかん	626 24.0
30 金	バターロール	牛乳	ねりまスパゲティ フライドきくいものほっくりサラダ さやまちやゼリー	とことこ Organic	パン、スパゲッティ あぶら、バター、さとう きくいも	牛乳、ツナ、のり かんてん	だいこん、キャベツ、にんじん こまつな、おちゃ	640 22.7

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。

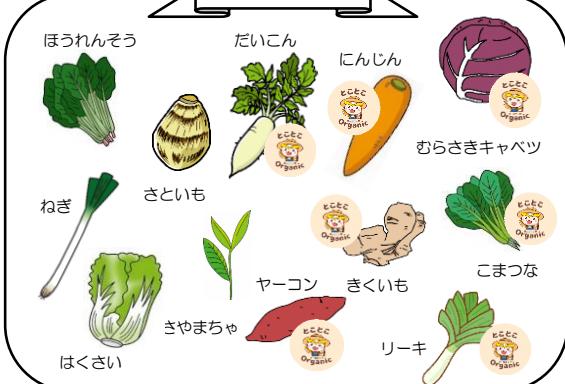
※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。
はしに、名前を書きましょう。

平均栄養量

590 25.7

1月の地場産物



学校・家庭・地域で広げよう！ 食の輪 学校給食展

令和8年

2月6日（金）12時30分～17時

2月7日（土）9時～16時

（最終受付15時30分まで）

吾妻まちづくりセンター

〒359-1139

埼玉県所沢市久米2229番地の1

駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

・児童生徒の作品

・学校給食の歴史

・給食で使用する器具の展示

・給食センター・学校の
おすすめ献立



他にも・・・

・大釜のかき混ぜ体験

・クイズラリー など

クイズに正解すると
景品プレゼント♪

