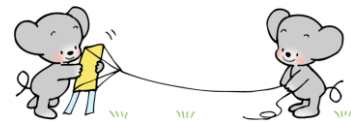




# 1月分学校給食予定献立表



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			賞	主 食 品 名			エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	お か ず		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
9	金	ななくさうどん	牛乳	イカのてんぷら こまつなごまあえ しらたまぜんざい	1/11日 かがみひらき 鏡開き	うどん、あぶら、こむぎこ かたくりこ、ごま、さとう あずき、しらたまだんご	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 おやいものみそしる	きゅうしょうの はじまり こんだて	こめ、さとう、さといも	牛乳、ギンサケ、こんぶ あぶらあげ、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 パセリ、はるか	557	19.5
15	木	こぎつねずし	牛乳	カンブリのてりやき はくさいのそくぜきづけ すましじる	1/15日 こしょうがつ 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 たけのこ	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	ひょうごけん 兵庫県 きょうとより 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	ぶたキムチどんぐり きりほしだいこんのちゅうかサラダ はるさとたまごのスープ		こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま はるさめ	牛乳、ぶた肉、ハム たまご	キムチ、にら、しょうが 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	わかめじゃこ ごはん	牛乳	にくじゃが ほうれんそうのいそあえ ボンカン		こめ、むぎ、ごま、あぶら じゃがいも、さとう	ちりめんじゃこ、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ベ とことこオーガニックやさいのチャウダー		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 <b>にんじん</b> 、レモン らっきょう、 <b>だいこん</b>	637	27.1
22	木	むぎごはん	牛乳	とことこボークカレー 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	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、かんてん	<b>にんじん</b> 、しょうが、にんにく たまねぎ、ほうれん草 <b>だいこん</b> 、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		こめ、あぶら、さとう <b>ヤーコン</b> 、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ ギンサワラさいきょうづけ	こんにゃく、ねぎ、はくさい <b>にんじん</b>	567	29.1
26	月	ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし わかめいため こしねじる		こめ、あぶら、さとう	牛乳、サバぶなかぼし ぶた肉、わかめ、とうふ あぶらあげ、みそ	しょうが、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 じゃがまるくん キャベツのちゅうかサラダ		ちゅうかめん、あぶら じゃがいも、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 しょうが、きゅうり	690	28.9
28	水	むぎごはん	牛乳	タコライスのご さつまいもとリークのシチュー ヨーグルト		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、しょうが、にんにく トマト、にんじん、キャベツ <b>むらさきキャベツ</b> 、 <b>リーク</b>	705	25.2
29	木	しゃくしな チャーハン	牛乳	さつまいもコロケ こまなべふうスープ みかん		こめ、むぎ、あぶら さとう、さといもコロケ さといも、ごま	ぶた肉、たまご、牛乳 なまあげ、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	ねりマスバケティ フライドきくいものほっくりサラダ さやまちゃゼリー		パン、スパゲッティ あぶら、バター、さとう <b>きくいも</b>	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。



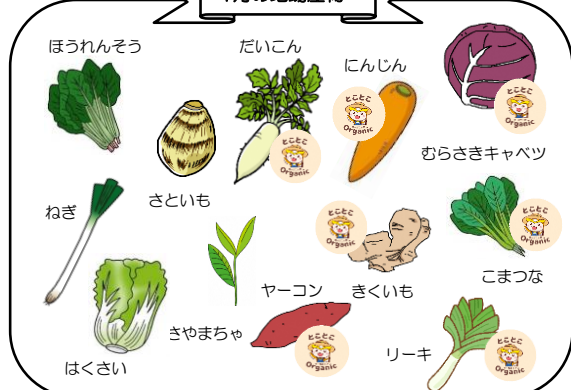
はしは、毎日持ってきてきましょう。  
はしに、名前を書きましょう。

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♪

会場に空調設備がありませんので、  
温かい服装でご来場ください。

