



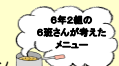
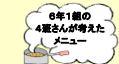
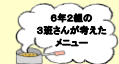








【目標】 カゼにまけないからだをつくろう

所沢市立小手指小学校

令和7年度

日 曜		献立名			主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	お か す	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	kcal	g
3	火	ゆかりごはん	牛乳	イワシのかばあげ カリカリきなこまめ おにのみそしる 	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、イワシ、だいす きなこ、あぶらあげ かまぼこ、みそ	ゆかり、しょうが、にんじん だいこん、ねぎ	523	20.0
4	水	きつねうどん	牛乳	ささかまのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ かんぺい	うどん、さとう、こむぎこ あぶら、こま	とり肉、あぶらあげ 牛乳、ささかまぼこ あおのり	にんじん、こまつな、たまねぎ はねぎ、しめじ、ブロッコリー かんぺい	512	25.0
5	木	ごはん	牛乳	とりのてりやき ひじきのいために けんちんじる	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、さといも	牛乳、とり肉、ひじき あぶらあげ、ぶた肉 とうふ	しょうが、しらだし、にんじん こんにゃく、だいこん、ごぼう ねぎ	515	25.3
6	金	むぎごはん	牛乳	とんだんのぐ あさづけ こしねじる	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ こんぶ、とり肉、とうふ あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、きゅうり、にんじん ごぼう、たまねぎ、こんにゃく しいたけ、はねぎ	520	27.2
9	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー きりぼしだいこんのちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、こま、はるさめ	牛乳、とり肉、ハム なると	しょうが、ねぎ きりぼしだいこん、きゅうり にんじん、きくらげ	617	28.7
10	火	ごもく てまぎすし	牛乳	エビフライ ほうれんそうのおひたし すましじる 	こめ、さとう、あぶら こむぎこ、パンこ	とり肉、こうやとうふ あぶらあげ、のり、牛乳 エビ、わかめ、かまぼこ	かんぴょう、にんじん しいたけ、ほうれん草 もやし、ねぎ、だけのこ	550	25.4
12	木	はちみつパン	狭山 茶	とことこキャロットシチュー チーズミートパイ りんご 	パン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ ぎょうざのかわ	ぶた肉、ベーコン きゅう肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、りんご	677	26.3
13	金	むぎごはん	牛乳	とことこオーガニックさつまいものカレー ヤーコンとにんじんのパリパリサラダ キャロットオレンジゼリー 	こめ、むぎ、あぶら こめこ、さつまいも ヤーコン、さとう	牛乳、ぶた肉、かてん	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ほうれん草、 キャベツ、だいこん、こまつな リーキ、みかん、レモン	628	19.1
16	月	しおこんぶと とうもろこしの ごはん	牛乳	とりにくのねぎソースかけ わふうツナサラダ ぐたくさんやさいスープ ポンカン 	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ こま、じゃがいも	しおこんぶ、牛乳 とり肉、ツナ、ベーコン	とうもろこし、しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ポンカン	564	25.4
17	火	ちゅうかめん	牛乳	しゅんのやさしいおラーメン さつまるちゃん だいこんとこんぶのさっぱりあさづけ 	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ こま、さとう、さつまいも かたくりこ	コーヒーマルク、ぶた肉 ハム、チーズ、こんぶ	にんじん、もやし、ねぎ にら、しめじ、にんにく しょうが、はくさい	690	26.2
18	水	はつがげんまい ごはん	牛乳	にくだんご ほうれんそうのいそあえ やさしいたっぷりみそしる 	こめ、パンこ、さとう かたくりこ、はつがげんまい	牛乳、ぶた肉、のり とうふ、あぶらあげ みそ	たまねぎ、えのき ほうれん草、もやし にんじん、ねぎ	523	22.6
19	木	すすしろの まぜごはん	牛乳	サケのごましおやき ふゆやさいのほっこりじる みかん 	こめ、むぎ、あぶら こま、じゃがいも	牛乳、ギンサケ あぶらあげ、みそ	だいこんのは、だいこん にんじん、こんにゃく ごぼう、ねぎ、みかん	486	20.3
20	金	こどもパン	牛乳	ホキのあまからあげ ごぼうサラダ もとはしさんのキャベツスープ	パン、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう、こま マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、ホキ、ベーコン とり肉	しょうが、ごぼう、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんにく	543	24.3
24	火	フレンチ トースト	牛乳	ボルシチ デコボン 	パン、バター、さとう あぶら	牛乳、たまご、ぶた肉 ウインナー、ベーコン	たまねぎ、トマト、キャベツ ピーズ、デコボン	556	24.3
25	水	むぎごはん	牛乳	ビビンバのぐ・ナムル キムチスープ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら さとう、こま	牛乳、ぶた肉、みそ とうふ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、にら ほうれん草、だいずもやし にんじん、ねぎ、しいたけ もやし、キャベツ、キムチ	539	28.5
26	木	ごはん	牛乳	とりにくとときいものあますあんかけ とことことうにゅうごまじる ネーブルオレンジ 	こめ、かたくりこ、あぶら きくいも、さつまいも さとう、こま	牛乳、とり肉 かつおぶし、あぶらあげ とうにゅう、みそ	しょうが、にんじん、だいこん はくさい、ねぎ ネーブルオレンジ	576	26.2
27	金	ウインナー ピラフ	牛乳	タンドリーチキン とことこオーガニックだいこんとツナのサラダ ふゆやさいのABCスープ 	こめ、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも マカロニ	ウインナー、ベーコン 牛乳、とり肉 ヨーグルト、ツナ	セロリ、にんじん、たまねぎ だいこん、みずな、はくさい にんにく	558	29.8

