



1月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】

かんしゃしてたべよう

所沢市立松井小学校

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
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
9	金	七草こんだて ごこくまい ごはん	牛乳	サケのこうみやき れんこんきんぴら ななくさじる	こめ、ざっこくまい、 あぶら、さとう、そうめん	牛乳、サケ、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 れんこん、にんじん、せり、 こんにゃく、かぶ、だいこん、 はくさい、こまつな	547	26.3
13	火	タコライス	牛乳	ふゆやさいスープ いちごゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ゼリー	ぶた肉、牛乳、ベーコン、 とり肉	たまねぎ、しょうが、トマト、 にんにく、きゅうり、にんじん、 キャベツ、はくさい、だいこん、 こまつな、ねぎ	525	20.3
14	水	ガーリック フランス	牛乳	ブロッコリーのサラダ さつまいもシチュー	パン、バター、あぶら、 さとう、さつまいも、 こむぎこ	牛乳、ハム、ベーコン、 スキムミルク	にんにく、パセリ、たまねぎ ブロッコリー、どうもろこし、 にんじん	572	18.5
15	木	こぎつねすし	牛乳	さといもコロッケ こまつなのおかかあえ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら、 こま、さといもコロッケ、 かたりこ	あぶらあげ、牛乳、 かつおぶし、とうふ、たまご	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、こまつな、 キャベツ、ほうれん草、 たまねぎ	560	23.3
16	金	ごはん	牛乳	ブリのてりやき こまママヨネーズあえ さわにわん	こめ、あぶら、さとう、 こま、マヨネーズ	牛乳、ブリ、ハム、ぶた肉、 みそ	しょうが、ほうれん草、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ごぼう、だけのこ、しいたけ	539	24.6
19	月	わかめごはん	牛乳	サバのみそに かぶときゅうりの かくやあえ けんちんじる ほうじゅわん	こめ、さとう、こま、 あぶら、さといも、 ほうじゅわん	わかめ、牛乳、サバ、みそ、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ	しょうが、かぶ、きゅうり、 たくあん、こんにゃく、 にんじん、だいこん、ごぼう	598	26.1
20	火	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆねぎラーメン たこやきポテト きりほしチャーシュー	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、じゃがいも、 かたりこ、こま	牛乳、ぶた肉、タコ、 あおのり、かつおぶし、 やきぶた	にんじん、もやし、きくらげ、 どうもろこし、ねぎ、しょうが、 はねぎ、きりほし大いこん、 きゅうり、チングンサイ	601	27.4
21	水	さやまっちゃん あげパン	セレクト のみもの	こまツナサラダ ビーフシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	うぐいすきなこ、ツナ、 コーヒーミルク、 イチゴミルク、ぎゅう肉	おぢや、こまつな、だいこん、 にんじん、ににく、しょうが、 たまねぎ、リンゴジュース	725	22.6
22	木	キムチ チャーハン	牛乳	ユーリンチー ^{ナムル} トップギわかめスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたりこ、こま、 トップギ	ぶた肉、牛乳、とり肉、 わかめ	ピーマン、ねぎ、キムチ、 しょうが、りんご、たまねぎ、 ににく、ほうれん草、もやし、 にんじん、チングンサイ、 しいたけ	593	24.3
23	金	ごはん	牛乳	ひじきいりつくねやき なつとうあえ むらくもじる	こめ、パンこ、さとう、 かたりこ	牛乳、とり肉、とうふ、 ひじき、なつとう、 かつおぶし、たまご、わかめ	ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、ほうれん草、 たまねぎ、しょうが	555	30.3
26	月	むぎいりごはん	牛乳	ポークカレーライス ほうれんそうサラダ ネーブル	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 ににく、りんご、ほうれん草、 どうもろこし、ネーブル	629	21.8
27	火	みそudon	牛乳	さつまいもと いかのかきあげ こまつなもやしの おかかあえ ヨーグルト	うどん、さつまいも、 こむぎこ、かたりこ、 あぶら、こま、さとう	とり肉、とうふ、みそ、 あぶらあげ、牛乳、イカ、 たまご、かつおぶし、 ヨーグルト	にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく、たまねぎ、 こまつな、もやし	574	25.7
28	水	むぎいりごはん	牛乳	アジのスパイシーあげ にんじんの こまママヨあえ だいこんのみそしる	こめ、むぎ、かたりこ、 こめこ、あぶら、さとう、 こま、マヨネーズ	牛乳、アジ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ににく、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ほうれん草	591	21.6
29	木	ごはん	牛乳	とりにくの にんじんソースかけ いそあえ こんさいが おいしいとんじる	こめ、あぶら、こま、 マヨネーズ、さとう、 さといも	牛乳、とり肉、みそ、のり、 ぶた肉、あぶらあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	554	33.9
30	金	かりかりうめ ごはん	牛乳	イカのてんぷら ほうれんそうの からしあえ おでん	こめ、こむぎこ、あぶら、 かたりこ、さとう	牛乳、イカ、ちくわ、こんぶ うすらたまご、がんもどき、	うめ、ほうれん草、もやし、 にんじん、こんにゃく、だいこん	515	23.5

※ 材料の入荷の都合により献立が変更にな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。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※ はしは毎日洗って持ってきてましょう。

平均栄養量 579 24.7



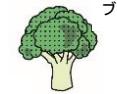
Q

今月もとことこオーガニックの野菜が登場します。
子どもたちに野菜のおいしさをより深く味わってほしいと思います。
28日(水)は、「にんじんのごまマヨあえ」と「大根のみそ汁」
29日(木)は、「鶏肉のにんじんソースかけ」と「根菜がおいしい豚汁(大根)
30日(金)は、「おでんの大根と人参」です。おたのしみに!

1月の地場産野菜

ほうれん草
長ねぎ

こまつな



ブロッコリー



さといも



にんじん

