



令和7年度

【目標】

かぜにまけないからだをつくろう

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 kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず					
2	月	くろパン	牛乳	ポロニアソーセージ ブロッコリーのサラダ パンプキンチャウダー	パン、さとう、あぶら、 ごむぎこ、バター	牛乳、ポロニアソーセージ、 ハム、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、 とうもろこし、かぼちゃ	645	26.8
3	火	 だいずごはん	牛乳	いわしのいそペフライ ごまあえ えのきのすましじる	ごめ、あぶら、さとう、 ごむぎこ、パンこ、ごま	とり肉、だいず、牛乳、 イワシ、あおのり、とうふ、 かまぼこ、	にんじん、ほうれん草、 はくさい、もやし、えのき、 こまつな、ねぎ	580	27.9
4	水	メキシカン ピラフ	牛乳	タンドリーチキン ポテトサラダ ABCスープ	ごめ、むぎ、バター、 あぶら、じゃがいも、 マヨネーズ、さとう、 マカロニ	とり肉、ベーコン、牛乳、 ヨーグルト	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、セロリ	543	24.4
5	木	ごはん	牛乳	ホキのりごまあげ からしあえ のっぺいじる	ごめ、ごま、ごむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう、 さといも、かたくりこ	牛乳、ホキ、あおのり、 ハム、とり肉、なまあげ	こまつな、にんじん、ねぎ もやし、こんにゃく、 だいこん、	532	24.3
6	金	ちゅうかめん	牛乳	かんたんめん はるまき キャベツの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるまき	牛乳、ぶた肉、ハム、 うずらたまご、かまぼこ、	にんじん、チンゲンサイ、 キャベツ、だけのこ、 しょうが、にんにく、 きゅうり	595	24.5
9	月	ごはん	牛乳	ぎんさけのしおやき こまつな ごまみそあえ せんべいじる	ごめ、あぶら、ごま、 さとう、なんぶせんべい	牛乳、ギンサケ、みそ、 ぶた肉	こまつな、キャベツ、ねぎ、 にんじん、ごぼう、はくさい	503	23.8
10	火	うどん	牛乳	ごまみそうどん とりてん ほうれんそうの おひだし ヨーグルト	うどん、あぶら、さとう、 ごま、ごむぎこ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、とり肉、ヨーグルト	にんじん、ねぎ、ごぼう、 こまつな、しいたけ、 しょうが、にんにく、 ほうれん草、もやし	598	33.0
12	木	ごはん	牛乳	イカのチリソースがけ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ごめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、たまご	にんにく、しょうが、ねぎ、 ほうれん草、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、 しいたけ、きくらげ	538	24.3
13	金	 やきたて ココアパン	牛乳	グリーンサラダ ポークシチュー いちご	パン、ココア、さとう、 ホットケーキミックス、 あぶら、じゃがいも、 ごむぎこ、バター	牛乳、たまご、ぶた肉	きゅうり、キャベツ、 みずな、にんじん、いちご、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、	640	23.8
16	月	キムタクごはん	牛乳	とり肉の ガーリックやき チョレギサラダ ワントンスープ	ごめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 ワントンのかわ	ベーコン、牛乳、とり肉、 のり、ぶた肉	キムチ、たくあん、もやし、 にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、しいたけ、 ほうれん草	535	25.7
17	火	ごはん	牛乳	ヒレカツ キャベツときゅうりの ごまじょうゆあえ いなかじる	ごめ、ごむぎこ、パンこ、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉、 あぶらあげ、とうふ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん、 こまつな	563	26.3
18	水	オレンジ フレンチトースト	牛乳	さつまいもサラダ ポトフ	パン、バター、さとう <b>さつまいも</b> 、マヨネーズ、 あぶら、じゃがいも	たまご、牛乳、ぶた肉、 ウインナー	みかん、 <b>にんじん</b> 、 きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、セロリ	572	22.6
19	木	ごはん	牛乳	サバぶんかぼし にんじんの ごまマヨあえ だいこんとはくさいの みそしる	ごめ、あぶら、ごま、 マヨネーズ、さとう	牛乳、サバぶんかぼし、 あぶらあげ、みそ	<b>にんじん</b> 、だいこん、 はくさい、ねぎ	568	19.7
20	金	かりかりうめ ごはん	牛乳	うずらたまごの くしフライ ごもくきんぴら さつまじる	ごめ、あぶら、さとう、 ごま、 <b>さつまいも</b>	牛乳、豚肉、みそ、 うずらたまごのくしフライ、 あぶらあげ	うめ、ごぼう、れんこん、 <b>にんじん</b> 、ねぎ こんにゃく、だいこん、	604	22.7
24	火	ごはん	牛乳	しゅうまい チンゲンサイの ちゅうかあえ マーボーどうふ	ごめ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 とうふ、みそ	チンゲンサイ、もやし、 にんじん、しょうが、ねぎ にんにく、しいたけ、 だけのこ	560	25.5
25	水	うどん	牛乳	カレーなんばん キャラメルポテト ごまあえ	うどん、さとう、バター、 かたくりこ、ごむぎこ、 あぶら、さつまいも、ごま	牛乳、とり肉、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし	540	19.5
26	木	子どもパン スライス	コーヒ ミルク	てづくりハンバーグ フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも、ごむぎこ、 バター	コーヒーマルク、ぶた肉、 たまご、とうにゅう、牛乳、 ベーコン、とり肉、 スキムミルク	たまねぎ、りんご、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし	656	26.7
27	金	さけごはん	牛乳	とりにくの やくみソースがけ ほうれんそうの いそあえ とんじる	ごめ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	へにサケフレーク、牛乳、 とり肉、のり、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、もやし、 ほうれん草、にんじん、 だいこん、ごぼう、 こまつな、こんにゃく	508	27.9
※ 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。								平均栄養量	571 25.0

※ 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。

今月のとことこオーガニックの野菜は！

18日(水)は、「さつま芋のサラダ」と「ポトフのにんじん」

19日(木)は、「にんじんのごまマヨ和え」

20日(金)は、「さつま汁」です。おたのしみに！

