

令和7年度

【目標】 さむさにまけないようにたべよう

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 kcal | たん白質 g |
|----|---|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | | | | | |
| 1 | 月 | ごはん | 牛乳 | サケのみじやき ごぼうれんこんサラダ はくさいのみそしる | こめ、あぶら、マヨネーズ、 ごま、さとう | 牛乳、ギンサケ、みそ、 ハム、あぶらあげ、 わかめ | にんじん、たまねぎ、ごぼう、 れんこん、とうもろこし、 きゅうり、はくさい、ねぎ | 549 | 23.7 |
| 2 | 火 | バターロール | 牛乳 | とりにくの こうそうやき キャベツと ハムのサラダ ABCスープ | パン、パンこ、あぶら、 さとう、マカロニ、 じゃがいも | 牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン | しょうが、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、セロリ | 528 | 25.3 |
| 3 | 水 | にこみうどん | 牛乳 | ちくわのいそべあげ キャベツの しおこんぶあえ こくとうむしパン | うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、むしパンミックス、 バター、ごま | ぶた肉、あぶらあげ、牛乳、 ちくわ、あおのり、 しおこんぶ、たまご、 とうにゅう | こまつな、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ | 524 | 23.6 |
| 4 | 木 | ビビンバ | 牛乳 | フォーのスープ みかん | こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、こめこめん | ぶた肉、みそ、牛乳、とり肉 | しょうが、にんにく、にら こんにゃく、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、 みずな、もやし、みかん | 558 | 26.6 |
| 5 | 金 | きびごはん | 牛乳 | いかのてりあげ ほうれん草の からしあえ とんじる | こめ、きび、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも | 牛乳、イカ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、 みそ | しょうが、ほうれん草、ねぎ、 にんじん、だいこん、ごぼう、 もやし、こまつな、こんにゃく | 565 | 26.1 |
| 8 | 月 | ごはん | 牛乳 | てづくりふりかけ れんこんいり とりつくね かぶときゅうりの あまずあえ いなかじる | こめ、ごま、さとう、 パンこ、 かたくりこ、あぶら | 牛乳、かつおぶし、 ちりめんじゃこ、とり肉、 とうふ、あぶらあげ | ねぎ、しょうが、れんこん、 きゅうり、かぶ、にんじん、 だいこん、こまつな | 558 | 28.0 |
| 9 | 火 | ごはん | 牛乳 | アジフライ コールスローサラダ だいこんと はくさいのみそしる | こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう | 牛乳、アジ、あぶらあげ、 みそ | キャベツ、とうもろこし、 にんじん、だいこん、 はくさい、ねぎ | 524 | 21.8 |
| 10 | 水 | チキンカレー ライス | 牛乳 | つぼみサラダ フルーツポンチ | こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、こむぎこ、 バター、ゼリー、みずあめ | とり肉、牛乳 | にんじん、たまねぎ、りんご しょうが、にんにく、もも ブロッコリー、きゅうり、 とうもろこし、みかん、パイナップル | 681 | 21.9 |
| 11 | 木 | はちみつパン | 牛乳 | マカロニグラタン みずなサラダ ぶちやさいスープ | パン、マカロニ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう | 牛乳、とり肉、とうにゅう、 チーズ、ベーコン | たまねぎ、にんじん、みずな、 だいこん、とうもろこし、 はくさい、こまつな、ねぎ | 567 | 24.5 |
| 12 | 金 | ごはん | 牛乳 | メヌケの さいきょうやき あげごぼうのこまあえ むらくもじる | こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、ごま | メヌケさいきょうづけ、 牛乳、とり肉、たまご、 とうふ、わかめ | ごぼう、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、 しょうが | 514 | 23.0 |
| 15 | 月 | ナン | コーヒー ミルク | ジャーマンポテト フレンチサラダ ボークビーンズ | ナン、じゃがいも、バター、 あぶら、さとう、パンこ | コーヒーミルク、ベーコン、 ぶた肉、だいず | たまねぎ、パセリ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、トマト | 578 | 24.0 |
| 16 | 火 | ごはん | 牛乳 | サバぶんかほし いそあえ にくじゃが | こめ、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも | 牛乳、サバぶんかほし、 のり、ぶた肉 | こまつな、もやし、にんじん こんにゃく、たまねぎ | 568 | 23.4 |
| 17 | 水 | むぎいり ごはん | 牛乳 | 焼きぎょうざ ハンサムスー マーボーだいこん | こめ、むぎ、ぎょうざ、 あぶら、はるさめ、さとう、 かたくりこ | 牛乳、ハム、ぶた肉、みそ | もやし、はくさい、にんじん、 だいこん、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、にんにく | 560 | 21.6 |
| 18 | 木 | オムライス | 牛乳 | ほうれん草サラダ はくさいと にくだんこのクリーム に | こめ、バター、あぶら、 さとう、こむぎこ | オムライスようたまご、 とり肉、牛乳、肉だんご、 ベーコン、スキムミルク | にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、 ほうれん草、とうもろこし、 はくさい | 612 | 25.5 |
| 19 | 金 | しおラーメン | 牛乳 | だいこんの ちゅうかサラダ チャーシューむしばん | ちゅうかめん、あぶら、 さとう、むしパンミックス | 牛乳、ぶた肉、ハム、 とうにゅう、やきぶた、みそ | にんじん、キャベツ、にら、 もやし、たまねぎ、にんにく、 しょうが、とうもろこし、 きくらげ、だいこん、 きゅうり、ねぎ | 582 | 25.8 |
| 22 | 月 | うどん | 牛乳 | きつねにくうどん かぼちゃのみつがらめ ゆこうあえ ゆずぜりー | うどん、さとう、ゼリー かたくりこ、あぶら、 バター | 牛乳、とり肉、あぶらあげ、 こんぶ | ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 かぼちゃ、はくさい、ゆず | 545 | 21.6 |
| 23 | 火 | フラワーロール | のりヨー グルト | とりにくの ガーリックあげ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ おたのしみデザート | パン、こめこ、かたくりこ、 あぶら、さとう、マカロニ じゃがいも、 おたのしみデザート | のりヨーグルト、とり肉、 ベーコン | しょうが、にんにく、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、セロリ、トマト | 595 | 22.7 |

※ 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。

※ 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

565

24.1

みんなで食べよう！ とことこオーガニック

17日(水)と19日(金)の給食は、とことこオーガニックの野菜(だいこん)を使う予定

とことこオーガニックの野菜とは、所沢市内において有機農業の取組を2年以上、野菜によっては3年以上行っている畑で収穫された野菜です。(2年または3年経っていない場合は「挑戦中」としています。)とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにこだわり、環境にもやさしい農業に取り組んでいます。環境にやさしいということは、未来への農地を守り農家を支えることにもつながります。生育状況によっては、使えないこともあります。これからも学校給食に使うことで応援していきます。

