



1月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 感謝して食べよう

所沢市立中富小学校

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	
							kcal	g	
9	金	七草こんだて うどん	牛乳 ななくさうどん ささかまのいそべあげ こはくなます	うどん、あぶら、こむぎこ、 さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ささかまぼこ、あおのり	かぶ、だいこん、せり、 ねぎ、はくさい、みずな、 こまつな、にんじん	513	23.5	
13	火	はつがげんまい ごはん	牛乳 ちくぜんに じゃことだいのいりに なっとうあえ	こめ、はつがげんまい、 さといも、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、だいず、 ちりめんじゃこ、なっとう、 のり	こんにゃく、ごぼう、 にんじん、たけのこ、 れんこん、しいたけ、 さやいんげん、こまつな、 もやし	568	29.6	
14	水	さといもの クリーム スパゲッティ	牛乳 とりにくの ガーリックやき かいそうサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さといも、さとう	ベーコン、なまクリーム、 牛乳、チーズ、とり肉、 かいそうミックス	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 きゅうり、キャベツ	542	26.5	
15	木	わかめごはん	牛乳 おでん イカのたつたあげ ごまみそあえ	こめ、かたくりこ、あぶら、 ごま、さとう	わかめ、牛乳、ちくわ、 あげボール、こんぶ、 うすらたまご、イカ、みそ	こんにゃく、だいこん、 しょうが、こまつな、 もやし、にんじん	593	28.0	
16	金	きなこあげパン	牛乳 ポロニアソーセージ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、 ポロニアソーセージ、 ベーコン、だいず	ブロッコリー、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、トマト	676	27.3	
19	月	チャーハン	牛乳 はっぼうさい まめもやしのちゅうかあえ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	やきぶた、牛乳、イカ、 エビ、うすらたまご、ハム	たまねぎ、にんじん、 はくさい、さやいんげん、 しいたけ、きくらげ、 たけのこ、こまつな、 だいずもやし	501	24.2	
20	火	くろパン	牛乳 じゃがまるくん グリーンサラダ コーンスープ	パン、じゃがいも、かたくり こ、あぶら	牛乳、チーズ、ハム、たま ご、とり肉	キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ	558	20.9	
21	水	ごはん	牛乳 ぶたキムチどん かぶと きゅうりのオイルづけ にゅうさんきんデザート	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 にゅうさんきんデザート	牛乳、ぶた肉	キムチ、たまねぎ、にら、 しょうが、にんにく、ねぎ、 かぶ、きゅうり	513	23.2	
22	木	ごはん	牛乳 からあげ きりほしだいこんのいために とうにゅうみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、とり肉、さつまあげ、 こんぶ、とうふ、みそ、 とうにゅう	しょうが、にんにく、 しらたき、にんじん、 きりほしだいこん、ねぎ さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、しいたけ	603	26.7	
23	金	ウインナー ピラフ	牛乳 しろみぎかなの こうそうやき イタリアンサラダ ふゆやさいの クリームスープ	こめ、バター、あぶら、 さとう、こめこ	ウインナー、牛乳、 メルルーサ、とり肉	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、ピーマン、 キャベツ、みずな、 れんこん、はくさい、 ブロッコリー、きゅうり	565	27.7	
26	月	給食週間 ごはん	牛乳 とりにくの やくみソースかけ はくさいと ゆずのあますづけ すいとんじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こむぎこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ	しょうが、ねぎ、はくさい、 にんじん、ゆず、だいこん、 こまつな	535	27.0	
27	火	ちゅうかめん	牛乳 しせんふうみそラーメン あげぎょうざ かぶの ちゅうかふうつけもの	ちゅうかめん、あぶら、 ごま、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ、 さとう	牛乳、ぶた肉、みそ	にんじん、もやし、ねぎ、 にら、にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、かぶ	605	28.5	
28	水	むぎごはん	のむ ヨー グル ト ポークカレー きゅうりと にんじんのピクルス みかん	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 きゅうり、みかん	604	21.6	
29	木	さといも ごはん	牛乳 サワラのてりあげ キャベツのおひたし かぼちゃのみそしる	こめ、さといも、さとう、 かたくりこ、あぶら	あぶらあげ、牛乳、サワラ、 かつおぶし、みそ	しめじ、にんじん、 しょうが、キャベツ、 かぼちゃ、たまねぎ	589	25.2	
30	金	ピザ トースト	牛乳 ほうれんそうサラダ コンソメスープ	パン、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも	ハム、チーズ、 のむヨーグルト、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、 ほうれん草、にんじん、 とうもろこし、キャベツ	600	21.7	
15回	※ 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。 ※ はしは、毎日洗って持ってきてましょう。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月の中富でとれた野菜は、 じゃがいも、里芋、長ねぎ、大根 です。 ※ 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。						  平均栄養量	571	25.4