



1月分学校給食予定献立表

令和7年度

【給食目標】 納得して食べよう！



所沢市立中央小学校

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	お正月 七草献立 ざっこくまい ごはん	牛乳	サケのたつたあげ こうはくなます なくさじる いちご	こめ、ざっこくまい、あぶら、 かたくりこ、ごま、さとう	牛乳、サケ、かまぼこ、 とり肉、あぶらあげ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん、ゆず、 かぶ、せり、ねぎ、はくさい、こまつな、 しいたけ、いちご	530	24.2
13 火	ごはん	牛乳	とり肉のねぎみそやき キャベツのおかかあえ けんちんじる	こめ、さとう、あぶら、ごま、 さといも	牛乳、とり肉、みそ、とうふ、 かつおぶし、かまぼこ	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう	519	24.2
14 水	むぎごはん	牛乳	ホキのあまずあんかけ マー婆ーどうふ だいこんのオイルづけ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ホキでんぶんつき、 ぶた肉、とうふ、みそ	しょうが、ねぎ、にら、にんにく、 しいたけ、たけのこ、だいこん、 れんこん、きゅうり	571	26.5
15 木	小正月 ごもくずし	牛乳	メヌケのさいきょうやき いそあえ しらたませんざい	こめ、さとう、あぶら、 しらたまだんご、あずき	とり肉、たまご、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、のり	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、さやえんどう、 こまつな、もやし	595	25.3
16 金	ライスボール パン	牛乳	オムレツ にんじんサラダ だいこんのポタージュ	パン、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、オムレツ、ツナ、 ベーコン、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 りんご、だいこん、だいこんのは	621	21.6
19 月	あけぼの ピラフ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース スパゲティサラダ やさいスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 パンこ、さとう、スパゲティ	ツナ、牛乳、ぎゅう肉、 ぶた肉、たまご、ハム、 とり肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、セロリ	588	27.8
20 火	ナン	牛乳	キャラメルポテト ポークビーンズ はなやさいのミモザサラダ	ナン、さつまいも、あぶら、 さとう、バター、かたくりこ、 パンこ、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいす、たまご	にんじん、たまねぎ、トマト、 カリフラワー、ブロッコリー	629	23.2
21 水	ごはん	牛乳	ブリだいこん からしあえ とうにゅうのごまじる	こめ、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ブリ、とうふ、みそ、 あぶらあげ、とうにゅう	しょうが、だいこん、こまつな、もやし、 にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう	531	25.1
22 木	カレーライス (むぎごはん・ルー)	牛乳	ツナサラダ クラッシュゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、 なつみかん、もも	648	24.1
23 金	かんとんめん (ちゅうかめん・しる)	お茶	たこやきポテト きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 さとう、ごま	ぶた肉、エビ、イカ、 かまぼこ、タコ、あおのり、 かつおぶし、ハム	おちや、にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、はくさい、たけのこ、しょうが、 にんにく、はねぎ、きりほしだいこん、 きゅうり	501	24.3
24	1月24日~30日は、全国学校給食週間です!							
26 月	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし こうやどうふのうまい れんこんサラダ	こめ、あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ	牛乳、サバぶんかぼし、 ぶた肉、こうやどうふ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、さやえんどう、 しょうが、れんこん	591	27.7
27 火	バターロール	コーヒー ミルク	キラッ! エビトップギグランタン じゃがいものシャキシャキサラダ ABCスープ	パン、トップギ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 パンこ、じゃがいも、マカロニ	コーヒー、エビ、牛乳、 チーズ、ハム、とり肉	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、 しらたき、にんじん、キャベツ、セロリ	617	24.5
28 水	たんたんそぼろ ごはん (むぎごはん・ぐ)	牛乳	ブロッコリーのににくじょうゆ ちゅうかコーンスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、 こうやどうふ、たまご	しいたけ、ねぎ、ににく、しょうが、 ブロッコリー、とうもろこし、はねぎ	600	29.6
29 木	肉じるうどん (うどん・しる)	牛乳	ちくわのいそべあげ ごまあえ プリン	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、ごま	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 ちくわ、あおのり、 とうにゅう、なまクリーム	しいたけ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、こまつな、もやし、 ほうれん草	540	27.6
30 金	ごはん	牛乳	とり肉のしおこうじからあげ なつとうあえ なめこじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、なつとう、 かつおぶし、とうふ、みそ	しょうが、ににく、ほうれん草、 キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、 ねぎ	557	26.9

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、中央小栄養士（TEL2995-5631）までご連絡ください。

※ 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。

月平均 576 25.5



1月も「とことこオーガニック」の
野菜を使用します。



今回は大根・人参です。



使用日には、献立表に  のマークと
献立名・食品名が太文字になっています。