






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

所沢市富岡小学校

日	曜	献立名			主 食 品 名			エネルギー	たん白質			
		主 食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	kcal	g			
《ななくさ・こしょうかつ こんだて》 けんきに1年すごせますように！												
9	金	ななくさ うどん	牛乳	ささかまのいそべあげ きなこだんご	うどん、こむぎこ、あぶら、 しらたまだんご、さとう	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、ささかまほこ、 あおのり、きなこ	はくさい、だいこん、 かぶ、 こまつな、にんじん、ねぎ、 せり	502	22.7			
13	火	わかめ ごはん	牛乳	とりのからあげ ポテトサラダ こまつなとうふのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ	わかめ、牛乳、とり肉、 ハム、とうふ、みそ	しょうが、 にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、こまつな、ねぎ	571	24.8			
14日～16日はとことこオーガニックきゅうしょく とこざわでつくられているオーガニックのにんじんをつかいます												
14	水	 ごはん	牛乳	ちくさやき ひじきのいために フリだいこん	こめ、あぶら、さとう	牛乳、たまご、とり肉、 ひじき、だいず、 あぶらあげ、フリ	ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 たけのこ、しらたき、 だいこん、しょうが、 こんにゃく	598	29.0			
15	木	コッパパン スライス	牛乳	ロングウインナー カレーコルスローサラダ キャロットチャウダー とことこゼリー	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、とり肉、 ベーコン、かんでん	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、 みかん	637	22.1			
16	金	あげぼの ピラフ	牛乳	ホキのこうそうやき さつまいもとりんごのサラダ ジュリアンスープ	こめ、バター、あぶら、 パンこ、さつまいも、 マヨネーズ、さとう	ツナ、ベーコン、牛乳、 ホキ、クリームチーズ、 とり肉	マッシュルーム、にんじん、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、 キャベツ、こまつな	532	23.0			
19	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ コーンスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 みずあめ、さとう、こま	牛乳、とり肉、のり、たまご	しょうが、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、はねぎ	557	22.4			
20	火	ポークカレー ライス	牛乳	てづくりふくじんづけ フルーツヨーグルト	こめ、じゃがいも、 はちみつ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん、もも、 なつみかん、パイナップル	631	23.6			
21	水	キムタク ごはん	牛乳	てづくりもちごめむし くきわかめのサラダ はるさめスープ	こめ、あぶら、もちごめ、 かたくりこ、さとう、 はるさめ	ベーコン、牛乳、ぶた肉、 とうふ、たまご、 くきわかめ、ハム	キムチ、たくあん、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 キャベツ、みずな、 とうもろこし、にんじん、 にら、きくらげ	579	23.6			
22	木	ピタパン	コーヒ ミルク	タンダーチキン ツナサラダ ポークビーンズ	ピタパン、さとう、あぶら	コーヒミルク、とり肉、 ヨーグルト、ツナ、 ぶたにく、ベーコン、 だいず	しょうが、にんにく、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、トマト	577	26.3			
23	金	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき いそあえ こうやとうふのたまごとし	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 のり、とり肉、 こうやとうふ、たまご	ほうれん草、もやし、 にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、みつば	516	28.8			
1月26日(月)～30日(金)まで 《とみおかしょうがっこう きゅうしょくしゅうかん》												
26	月	きびごはん	牛乳	さといもコロッケ ごもくきんぴら せんべいじる	こめ、きび、 さといもコロッケ、あぶら、 こま、さとう、 なんぶせんべい	牛乳、ぶた肉	ごぼう、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん、 だいこん、まいたけ	578	22.3			
27	火	しゃくしな じゃこごはん	牛乳	ひじきいりとりつくねやき はくさいのしおこんぶあえ だいこんのみそしる	こめ、こま、あぶら、 パンこ、さとう、かたくりこ	ちりめんじゃこ、のり、 牛乳、とり肉、とうふ、 ひじき、たまご、ちくわ、 しおこんぶ、わかめ、 あぶらあげ、みそ	しゃくしな、ねぎ、 はくさい、こまつな、 にんじん、だいこん	543	27.7			
28	水	しお ラーメン	牛乳	チャーシューむしパン ほうじちゃプリン	ちゅうかめん、あぶら、 むしパンミックス、さとう、 ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉、やきぶた、 みそ	はくさい、 にら、もやし、 たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、ねぎ、 きくらげ、にんにく、 しょうが	635	27.2			
29	木	ごはん	牛乳	サバのぶなかほし 634のマリネ さつまじる	こめ、あぶら、さつまいも	牛乳、サバぶなかほし、 ぶた肉、みそ	かぶ、ほうれん草、りんご、 こんにゃく、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ	536	21.9			
30	金	さやまっちゃ あげパン	牛乳	とりにくのガーリックやき つぼみサラダ ふゆいっぱいスープ	パン、あぶら、さとう	うぐいすきなこと、牛乳、 とり肉、ハム	おじゃ、しょうが、 にんにく、ブロッコリー、 カリフラワー、にんじん、 とうもろこし、だいこん、 はくさい、ほうれん草、 たまねぎ	549	25.7			
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。心配な方はお問い合わせください。 *箸は毎日洗って持ってきてましよう。持ち物には必ず名前を書きましよう。 *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。 *各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。 (☎ 04-2942-0304) *毎日の給食は富岡小学校ホームページに載せています。ぜひ、ご覧ください。							 	今年もよろしく お願ひます	平均栄養量	569	24.7

進めています！オーガニック給食！

有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っています。

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、化学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育ちます。虫に食べられてしまったり、育つまでに時間がかかったりすることから、予定していても使えないことがあります。私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。



1月もとことこオーガニックお試し中の農家さんのにんじんを毎日使用予定です。14日～16日はとことこオーガニックのにんじんがたくさん登場します！きれいな色や甘味を楽しんでください！