

令和7年度

【目標】さむさに まけないように たべよう

所沢市立富岡小学校

日	曜	献立名	(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体を温めるもとになる食品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
1	月	ごはん 牛乳 ブリのてりやき かぶのあますあえ いりどうふ	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ブリ、ぶた肉、 たまご、とうふ	しょうが、かぶ、かぶのは、にんじん、 ねぎ、しいたけ	595	31.7
2	火	チキンソリア 牛乳 ごぼうサラダ だいこんのスープ	こめ、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ、こま、 マヨネーズ	とり肉、牛乳、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、 トマト、ごぼう、にんじん、とうもろこし、 きゅうり、だいこん、だいこんのは	550	20.6
3	水	ごはん 牛乳 みそそばとどんぐり こめこまあえ もずくスープ	こめ、あぶら、さとう、 バター、こま	牛乳、とり肉、こうやとうふ、 みそ、あぶらあげ、もずく、 とうふ	たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、 もやし、こんにゃく、みずな	512	21.5
4	木	ガーリック トースト 牛乳 とりにくのトマトソースがけ ポテトサラダ ABCスープ	パン、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、トマト、たまねぎ、にんにく、 にんじん、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、セロリ	522	22.2
5	金	チャーハン 牛乳 バリバリはるまき だいこんの ちゅうかふうつけもの トッポグスープ	こめ、さとう、あぶら、 はるまき、トッポグ、 かたくりこ	やきぶた、牛乳、たまご	たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、ピーマン、だいこん、だいこんのは、 にら、にんにく、しょうが、キムチ	505	16.7
8	月	ミートソース ペンネ 牛乳 だいこんと ブロッコリーのサラダ コーンスープ	マカロニ、あぶら、バター、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、セロリ、エリンギ、 ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、 だいこん、キャベツ、ブロッコリー、 とうもろこし	520	23.3
9	火	ごはん お茶 ユーリンチー ハンサンスー なまあげチャーサイ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	とり肉、ハム、ぶた肉、 なまあげ、みそ	おちゃ、しょうが、ねぎ、きゅうり、 もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ	539	20.7
10	水	ごはん 牛乳 わ！ビビンバのく フォーのスー りんご	こめ、さとう、あぶら、 こめこめん	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、とり肉	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、 しいたけ、ほうれん草、だいずもやし、 にんじん、キムチ、みずな、もやし、 ねぎ、りんご	527	25.3
11	木	くろパン 牛乳 ホキのこうそうやき ほうれんそうサラダ ポトフ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ウインナー	しょうが、ほうれん草、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ	527	24.5
12	金	ごはん 牛乳 てづくりハンバーグ (おろしソース) れんこんのきんぴら はくさいのみそしる	こめ、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、たまご、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、しょうが、 こんにゃく、れんこん、にんじん、 はくさい、ねぎ	566	24.9
15	月	ごはん 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	こめ、レンズまめ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ハム、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、 きピーマン、マッシュルーム、しょうが、 にんにく、りんご、ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、もも、なつみかん、パイナップル	640	25.0
16	火	ちゅうかめん 牛乳 タンメンのつゆ アメリカンドッグ みかん	ちゅうかめん、あぶら、 スパイスドッグミックス、 さとう	牛乳、ぶた肉、 フランクフルト	にんじん、キャベツ、ピーマン、 もやし、たまねぎ、しょうが、 きくらげ、みかん	633	24.7
とことこオーガニックのだいこんをつかったメニュー							
17	水	ごはん 牛乳 ちゅうかふうチキン とうみょうのナムル マーボーだいこん	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、みそ	たまねぎ、しょうが、にんにく、 とうもろこし、だいずもやし、にんじん、 だいこん、にら、ねぎ、しいたけ	550	25.9
18	木	やきサンド 牛乳 イカとコーンのサラダ ぶゆやさいのクリームに	パン、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ	ハム、チーズ、牛乳、イカ、 とり肉、なまクリーム	キャベツ、セロリ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 はくさい、かぶ、ブロッコリー、 カリフラワー	632	27.0
19	金	ごはん 牛乳 アジフライ キャベツのおかかあえ としる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、さといも	牛乳、アジ、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	578	27.1
とうじこんだて きょうは いちねんのなかで いちばん よるがながい							
22	月	うどん 牛乳 にくつけうどん れんこんサラダ かぼちゃのみつがらめ ゆずゼリー	うどん、さとう、 あぶら、マヨネーズ、 バター、セリ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、しいたけ、れんこん、 とうもろこし、かぼちゃ	564	20.8
2がっさいごのきゅうしよくは クリスマスメニュー みんなでメリークリスマス							
23	火	ウインナー ピラフ 牛乳 ローストチキン クリスマスサラダ ミネストローネ てづくりココアプリン	こめ、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも	ウインナー、のむヨーグルト、 とり肉、かまぼこ、ベーコン、 牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、セロリ、 とうもろこし、にんにく、しょうが、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 トマト	572	23.5
17回	<p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>*箸は毎日洗って持参してください。持ち物には必ず名前を書きまじょう。</p> <p>*この紙が不要になりました。「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p> <p>*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。</p> <p>(☎ 04-2942-0304)</p> <p>*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。</p>					平均栄養量	566 24.9

学校・家庭・地域で広げよう！

食の輪

食育フォーラム

今年度は、埼玉県内の栄養教諭として長年活躍されている猪瀬里美先生の講演会です。  
小中学校の保護者の皆さんが  
日頃疑問に感じている子どもたちの  
食事について、お話を伺います。  
当日は、給食センターのおいしい給食も  
試食できます！  
興味のある方はぜひご参加ください。



日時：2月6日（金）10時30分～13時  
(受付10時より・試食会含む)

\*同時開催の給食展は12時30分～開場です。

受付期間：12月5日（金）9時から  
12月12日（金）17時まで

受付方法：電子申請

右記二次元コードよりお申込みください。

一般申し込み：先着20名程度

\*定員になり次第締め切らせていただきます。

\*二次元コードが読み込めない場合は所沢市役所のホームページ  
より「食育フォーラム」を検索してください。

参加費用：330円（給食試食会代）

\*申し込み後のキャンセルはお受けできません。

試食代をご負担いただきますのでご了承ください。



12月とはことこオーガニック  
の大根を使った給食が出ま  
す。  
また、とことこオーガニックお  
試し中の農家さんの人参を  
毎日使用予定です。とことこ  
オーガニックについては給食  
だよりも掲載しているので、  
ぜひご覧ください。

