

1月分学校給食予定献立表

令和7年度

## 【給食目標】 かんしゃして食べよう

所沢市立牛沼小学校

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	
9	金	ごくまいごはん	牛乳	サワラのたまねぎソース こうはくなます ななくさじる	こめ、ざっこくまい、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、ギンサワラ、かまぼこ、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、にんにく、はねぎ、たまねぎ、 たいこん、にんじん、かぶ、せり、 ねぎ、はくさい、こまつな、しいたけ	552	23.7
13	火	ごもくずし	牛乳	ブリのてりやき こまつなのごまあえ おしるこ	こめ、さとう、ごま、あぶら、 しらたまだんご、あずき	とり肉、たまご、のり、牛乳、ブリ	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、しょうが、こまつな、 もやし	641	27.2
<b>6-1 「みんな大好き！ハンバーガーセット」 命に感謝いただきます</b>									
14	水	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグ プロッコリーとキャベツのサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、パンこ、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、たまご、ベーコン、 とり肉	たまねぎ、プロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、にんじん、こまつな、 セロリ	601	29.5
<b>6-2 「和食THEワールド」 和食inデリシャス ~最高の晩餐~</b>									
15	木	ごはん	牛乳	とりにくのマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる	こめ、マヨネーズ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 さつまあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、 きりぼしだいこん、こまつな	544	24.7
16	金	ごはん	牛乳	イカのたつたあげ きゅうりとたくあんのかくや カレーにくじやが	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、イカ、ぶた肉	しょうが、きゅうり、たくあん、 たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ	558	25.5
19	月	オムライス	牛乳	フレンチサラダ パンプキンポタージュ	こめ、むぎ、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ	とり肉、オムライスようたまご、 牛乳、ベーコン	トマト、たまねぎ、ピーマン、にんにく、 キャベツ、きゅうり、プロッコリー、 かぼちゃ	578	17.7
<b>6-2 「きれいに食べよう五目あんかけやきそばセット」 みんなの大好物 究極合体</b>									
20	火	ごもくあんかけ やきそば	牛乳	ほうれんそうのナムル アメリカンドック(くしなし)	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 スパイスドッグミックス	ぶた肉、イカ、牛乳、ウインナー	もやし、チゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、ににく、しょうが、ねぎ、 たけのこ、しいたけ、ほうれん草	714	26.7
<b>6-1 「和食がやっぱ日本一！」 おいしく食べようもち米しゅうまい</b>									
21	水	わかめごはん	牛乳	にくだんごのもちごめむし はるさめサラダ だいこんのみそしる	こめ、もちごめ、かたくりこ、 はるさめ、あぶら、さとう	わかめ、牛乳、とり肉、とうふ、 ハム、あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、 にんじん、だいこん、こまつな	571	23.1
<b>6-1 「サラダでサッパリハッピー洋食」 うますぎやろが~い♪</b>									
22	木	ガーリック フランス	牛乳	グリーンサラダ ボトル オレンジ	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、ウインナー、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、 ピーマン、きゅうり、オレンジ	530	17.2
<b>6-1 「おいしく食べよ 中華最強」 中！中か！うま！馬！</b>									
23	金	チャーハン	牛乳	ツナきょうざ ちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 きょうざのかわ、こむぎこ、 ごま、かたくりこ	やきびた、牛乳、ツナ、とり肉、 たまご	にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、 ピーマン、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、しょうが、とうもろこし、はねぎ	650	27.0
<b>6-2 「牛沼2班 和食セット」 伝わるジャパン！</b>									
26	月	ひじきごはん	牛乳	とりにくのからあげ ほうれんそうのおかかあえ なめこのみそしる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	とり肉、ひじき、あぶらあげ、牛乳、 かつおぶし、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、しょうが、 ほうれん草、もやし、なめこ、 たまねぎ、ねぎ	555	27.8
<b>6-1 「イタリアへLet 'GO！！」 いっぱいおかわり残さず食べてね</b>									
27	火	ペペロンチーノ	牛乳	オリエンタルサラダ チョコチップケーキ	スペゲッティ、あぶら、 しゅうまいのかわ、さとう、 ホットケーキミックス、バター、 チョコチップ	とり肉、ベーコン、牛乳、たまご	ごぼう、たまねぎ、ににく、キャベツ、 とうもろこし、ほうれん草	683	25.5
<b>6-1 「カツカレーだっぴ！！」 1年間おつかれカツカレー！！</b>									
28	水	カツカレー	牛乳	(トンカツ) ツナサラダ ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、じゃがいも、 はちみつ、あぶら、こむぎこ、 バター、パンこ、さとう、 ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 ににく、りんご、だいこん、きゅうり	724	23.7
<b>6-2 「もりもりホットドック」 たくさん食べて元気もりもりホットドック</b>									
29	木	ホットドック (コッペパンスライス)	セレクト ジュース	(ワインナー) さつまいもサラダ ABCスープ	パン、さとう、さつまいも、 じゃがいも、マヨネーズ、 マカロニ、あぶら	ワインナー、とり肉	みかんジュース、りんごジュース、 おぢや、たまねぎ、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、にんじん、 セロリ、ににく	525	15.4
30	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	ホッケのいちやぼし ひじきのいために さといもとんじる	こめ、はつがげんまい、 あぶら、さとう、さといも	牛乳、ホッケいちやぼし、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、ぶた肉、 とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	523	27.3

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。（牛沼小学校 04-2995-3151）

※ 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。



1月の給食は、6年生が考えてくれた献立をもとにたてました

