

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	たん白質	
							kcal	g	
9	金	ごこくまいごはん	牛乳	サワらのたまねぎソース こうはくます 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、 だいこん、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
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									
14	水	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグ ブ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、ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、にんじん、こまつな、 セロリ	601	29.5
6-2 「和食THEワールド」 和食inデリシャス ～最高の晩餐～									
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 カレーにくじゃが	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 パンポキンポタージュ	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、ブロッコリー、 かぼちゃ	578	17.7
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									
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、 スパイスドックミックス	ぶた肉、イカ、牛乳、ウインナー	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、 たけのこ、しいたけ、ほうれん草	714	26.7
6-1 「和食がやっぱ日本ー！！」 おいしく食べようもち米しゅうまい									
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
6-1 「サラダでサッパリハッピー洋食」 うますぎやろが〜い♪									
22	木	ガーリック フランス	牛乳	グリーンサラダ ポトフ 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
6-1 「おいしく食べよ 中華最強」 中！中か！うま！馬！									
23	金	チャーハン	牛乳	ツナぎょうざ ちゅうかサラダ ちゅうかコンスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ぎょうざのかわ、こむぎこ、 ごま、かたくりこ	やきぶた、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
6-2 「牛沼2班 和食セット」 伝わるジャパン！									
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
6-1 「イタリアへLet 'GO！！」 いっぱいおかわり残さず食べてね									
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	スパゲッティ、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、にんにく、キャベツ、 とうもろこし、ほうれん草	683	25.5
6-1 「カツカレーだっぴ！！」 1年間おつかれカツカレー！！									
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、 にんにく、りんご、だいこん、きゅうり	724	23.7
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									
29	木	ホットドック (コッパンスライス)	セレクト ジュ ース	(ウインナー) 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	ウインナー、とり肉	みかんジュース、りんごジュース、 おちゃ、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、にんにく	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。							月平均	597	24.1
※ 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。									

※ 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

6年生の家庭科の授業には、「1食分の献立を考える」勉強があり、給食の献立を考えてもらいました。
自分が食べたい献立だけでなく、栄養のバランスや食べる人が喜ぶような献立を考えました。
それぞれ工夫したネーミングやアピールポイントもご紹介します。

