

令和7年度

【給食目標】 かぜにまけないからだをつくらう

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
2 月	しおぶたどん	牛乳	にんじんのごまマヨサラダ とうふともずくのスープ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 かたくりこ、さとう、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、ツナ、とうふ、とり肉、 もずく	ねぎ、ごぼう、にんにく、はねぎ、 レモン、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、こまつな	563	26.9
せつぶんこんだて								
3 火	だいずごはん	牛乳	イワシのいそべフライ だいこんとゆずのつけもの おにのすましじる	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ	とり肉、あぶらあげ、だいず、牛乳、 イワシ、あおのり、こんぶ、ぶた肉、 とうふ、かまぼこ	にんじん、だいこん、ゆず、こまつな、 ねぎ、しいたけ	544	23.7
6-2 「サクサクシューシー ココアあげパン」 絶対おいしいから残さず食べてね♡								
4 水	ココアあげパン	牛乳	とり肉のしおやき ほうれんそうサラダ キャロットポタージュ	パン、あぶら、ココア、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	しょうが、ほうれん草、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ	637	27.1
6-2 「好吃 (ハオチー=おいしい)」 ラーメン最高 好吃 中華ラーメンだよ☆								
5 木	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき ピリからだいこん	ちゅうかめん、ごま、あぶら、 さとう、はるまき	牛乳、ぶた肉、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、にら、 ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、 だいこん	586	25.1
6 金	ごはん	牛乳	とりつくね さといもポテトサラダ かきたま汁	こめ、かたくりこ、パンこ、 さとう、さといも、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、とり肉、ハム、たまご	にんじん、ねぎ、しょうが、きゅうり、 たまねぎ、こまつな、しいたけ	608	26.0
6-1 「ハッピーチャム韓国飯」 韓国飯大好きだっぴ！								
9 月	キムチチャーハン	牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、ごま、 はるまき	ぶた肉、牛乳、とり肉、わかめ、 とうふ	ねぎ、キムチ、ピーマン、しょうが、 にんにく、こまつな、にんじん、 しいたけ、だいずもやし、えのき、 たまねぎ	592	29.0
10 火	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし ほうれんそうのおひたし けんちんじる	こめ、さとう、さといも、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、かまぼこ、 とうふ	ほうれん草、もやし、にんじん、 こんにゃく、だいこん、ごぼう	517	21.5
12 木	むぎごはん	牛乳	イカのガーリックあげ だいこんときゅうりのオイルづけ なまあげチャーサイ	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、なまあげ、みそ	にんにく、だいこん、きゅうり、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、しょうが	548	24.1
バレンタインこんだて 6-2 「全米が絶賛 ザ・クロック」 クロック食べて元気100倍！！								
13 金	こどもパン	牛乳	クロック バレンタインサラダ ミネストローネ ココアプリン	パン、やさしいクロック、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、かまぼこ、とり肉、 なまクリーム	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、 たまねぎ、こまつな、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト	611	21.9
16 月	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツのしおこんぶあえ とうふとこまつなのみそじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、ごま	牛乳、アジ、しおこんぶ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 こまつな	579	30.9
17 火	むぎごはん	牛乳	チキンカレー れんこんチップサラダ オレンジ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、こむぎこ、 バター、かたくりこ、さとう	牛乳、とり肉、ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、れんこん、 キャベツ、ほうれん草、とうもろこし、 オレンジ	606	22.5
18 水	うどん	牛乳	きつねうどん きんぴらごぼう キャラメルポテト	うどん、さとう、あぶら、ごま、 さつまいも、バター、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、 ほうれん草、ごぼう、こんにゃく	538	21.1
19 木	バターロール	コー ヒー ミルク	ホキのガーリックマトソース フレンチサラダ ふゆやさいのクリームに	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、ホキ、とり肉、牛乳	しょうが、トマト、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、ピーマン、にんじん、 きゅうり、はくさい、かぶ、 ブロッコリー	523	21.3
20 金	なめし	牛乳	とり肉のみそづけやき にんじんのわふうサラダ おでん	こめ、むぎ、さとう、 あおじそドレッシング	牛乳、とり肉、みそ、ハム、 あげボール、ちくわ、がんもどき、 こんぶ、うずらたまご	こまつな、にんにく、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん	573	30.2
24 火	ごはん	牛乳	サケのピリからあげ キャベツのおかかあえ さつまじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、さつまいも	牛乳、サケ、かつおぶし、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、 だいこん、ごぼう、こんにゃく	551	24.6
25 水	スパゲティ ミートソース	牛乳	タコナゲット だいこんサラダ	スパゲティ、あぶら、バター、 さとう、ごま	ぶた肉、チーズ、牛乳、タコナゲット	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、 だいこん、きゅうり、とうもろこし	663	29.1
26 木	さつまいもごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなのいそあえ こうやどうふのそぼろに	こめ、もちごめ、さつまいも、 ごま、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、 ぶた肉、こうやどうふ	こまつな、もやし、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、しいたけ、 たけのこ	530	27.1
27 金	ごぼうピラフ	牛乳	ひばりあげ ブロッコリー(マヨネーズ) コンソメスープ とことこにんじんゼリー	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 パンこ、マヨネーズ、 じゃがいも、 とことこにんじんゼリー	ハム、牛乳、とり肉、ベーコン	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、 ブロッコリー、キャベツ、こまつな、 セロリ	638	29.2
※ 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							月平均	578
※ 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、牛沼小 栄養士 (TEL2995-3151) までご連絡ください							25.6	

太字は、



「とことこ
オーガニック」やさいです