

## 1月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】かんしゃして食べよう

所沢市立第1学校給食センター

令和7年度

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つくるものかけるもの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品			
9	金	スパゲッティ	○		ミートソース <b>ちいさいきなこあげパン</b> キャベツとコーンのサラダ	スパゲッティ、あぶら、さとう、とうふフレッド、コーンクリーミードレッシング	牛乳、ぶた肉、チーズ、きなこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	674	28.0	
13	火	おちゃマーブル しょくパン	コーヒー ミルク		イカのパプリカあげ パンネのトマトに やさいスープ	パン、かたくりこ、あぶら、マカロニ、さとう、バター、じゃがいも	コーヒーミルク、イカ、ベーコン、とり肉	にんにく、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ	637	26.6	
14	水	むぎごはん	○		<b>ポークカレー</b> とうふナゲット（2c） ごぼうサラダ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、バター、ごまドレッシング	牛乳、ぶた肉、とうふナゲット	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、ごぼう、とうもろこし	728	22.8	
15	木	ごはん	○		イワシのうめに はくさいのゆずつけもの とことこだんごじる いちごゼリー	ごはん、さとう、じらたまだんご、いちごゼリー	牛乳、イワシのうめに、とり肉、あぶらあげ	はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず、たいこん、こまつな、ねぎ	574	20.7	
16	金	ごはん	○		サバのぶんかぼし こうやどうふのうまに キャベツのしおこんぶあえ	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、ぶた肉、こうやどうふ、しおこんぶ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、だけのこ、しいだけ、しょうが、キャベツ、もやし	659	33.2	
19	月	<b>わかめ ごはん</b>	○		とり肉のにんにくやき こんにゃくのおかかに 具だくさんのみぞしる	わかめごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、さつまあげ、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんにく、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、こまつな	516	26.0	
20	火	ちゅうかめん	おちゃ		<b>もやしラーメン はるまき</b> フルーツあんにん	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、はるまき、あんにんどうふ、ゼリー	ぶた肉	おしゃ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが、ミックストフルーツ	579	15.0	
21	水	ごはん	○		そぼろをごはんにかけて たべてね	みそそぼろごはん あつやきたまご さわにわん ほんかん	ごはん、あぶら、さとう、バター、かたくりこ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、トマト、だけのこ、たいこん、こまつな、しいだけ、ほんかん	642	28.8	
22	木	ごはん	○		サワラのさいきょうやき すきやきに キャベツのさっぱりあえ	ごはん、ふ、あぶら、さとう	牛乳、ギンサウラさいきょうづけ、牛肉、とうふ	しらたき、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、しょうが	623	31.9	
23	金	ソフト フランスパン	○	りんご ジャム	こまつなメンチカツ プロッコリーの ごまじょうゆあえ ピーンズミネストローネ	パン、りんごジャム、あぶら、こま、さとう、ミックスピーンズ	牛乳、こまつなメンチカツ、とり肉	プロッコリー、キャベツ、にんじん、にんにく、たまねぎ、ピーマン、セロリ、トマト	592	23.7	
「全国学校給食週間」 24日～30日まで											
26	月	ごはん	○		アジのしおたつたあげ れんこんサラダ とんじる	ごはん、あぶら、こまドレッシング、じゃがいも	牛乳、アジしおたつたあげ、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	れんこん、えだまめ、にんじん、こんにゃく、たいこん、ごぼう、ねぎ	600	25.0	
27	火	ごはん	○		ちゅうかどん ポークしゅうまい（2c） コーンさいきんびら	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、バター	牛乳、ぶた肉、うずらたまご、イカ、エビ、しゅうまい	はくさい、たまねぎ、だけのこ、にんじん、チンゲンサイ、しいだけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごぼう、とうもろこし	591	28.2	
28	水	こどもパン スライス	○	タルタル ソース	パンにはさんで フィッシュバーガーにしよう	ホッケフライ ホワイトソテー <sup>ト</sup> フレンチサラダ	パン、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ホッケフライ、とり肉、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし	671	25.5
29	木	ガーリック ライス	○		パンにはさんで フィッシュバーガーにしよう	<b>ハンバーグの ケチャップソース</b> とことこキャロットサラダ ABCスープ	ガーリックライス、あぶら、さとう、こまドレッシング、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ	617	23.0
30	金	ごはん	○		とり肉のからあげ ひじきとだいすのいたために いものこじる	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、さといも	牛乳、とり肉、ひじき、だいす、さつまあげ、ぶた肉、あぶらあげ	しょうが、しらたき、にんじん、しいだけ、こんにゃく、はくさい、ねぎ	583	26.9	
☆ 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。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（tel2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。								平均栄養量	619	25.7	
★ 今月のアレルギー対応はありません。								今月は人気メニュー！！ (太字がリクエストメニューになります。)			



今月も、とことこオーガニックの野菜が登場します。

15日(木)に、「人参・大根」を使った  
29日(木)には、「人参」を使った

今月は人気メニュー！！

(太字がリクエストメニューになります。)

「とことこ団子汁」

「とことこキャロットサラダ」

SDGsの観点にも配慮した  
献立になっています。