

令和7年度

## 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

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	つけるもの 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 ちいさいきなごあげパン キャベツとコーンのサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、とうふブレッド、 コーンクリームドレッシング	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 しよくパン	○	コーヒー ミルク	イカのバブリカあげ パンネのトマトに やさしいスープ	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	○		ポークカレー とうふナゲット（2こ） ごぼうサラダ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 ごむぎこ、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	こしょうがつこんだて 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、 しらたまだんご、 いちごゼリー	牛乳、イワシのうめにはくさいのゆずつけもの、 とり肉、あぶらあげ	はくさい、にんじん、 きゅうり、ゆず、 だいこん、こまつな、 ねぎ	574	20.7	
16	金	ごはん	○		サバのぶなかぼし こうやとうふのうまに 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、サバのぶなかぼし、 ぶた肉、こうやとうふ、 しおこんぶ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、もやし	659	33.2	
19	月	わかめ ごはん	○		とり肉のにんにくやき こんにゃくのおかか 具だくさんのみそじる	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	もやしラーメン はるまき フルーツあんぱん	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、はるまき、 あんぱんとうふ、ゼリー	ぶた肉	おちゃ、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、 ミックスドフルーツ	579	15.0	
21	水	そばろをごはんにかけて たべてね	○		みそそばろごはん あつやきたまご さわにわん ぼんかん	ごはん、あぶら、さとう、 バター、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 みそ、あつやきたまご、 かまぼこ	ごぼう、たまねぎ、 にんじん、トマト、 たけのこ、だいこん、 こまつな、しいたけ、 ぼんかん	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、 ギンサワラさいきょうづけ、 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 ブロッコリーの ごまじょうゆあえ ビーンズミネストローネ	パン、りんごジャム、 あぶら、ごま、さとう、 ミックスビーンズ	牛乳、 こまつなメンチカツ、 とり肉	ブロッコリー、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	
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、 ごまドレッシング、 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、 だいこん、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（2こ） 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、 たけのこ、にんじん、 チンゲンサイ、 しいたけ、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	パンにはさんで フィッシュバーガーにしよう	○	タルタル ソース	ホッケフライ ホワイトシチュー フレンチサラダ	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ごむぎこ、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	○		ハンバーグの ケチャップソース 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、 ごまドレッシング、 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 ひじきとだいずのいために 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、 だいず、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、しいたけ、 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

「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。

★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！！

（赤字がリクエストメニューになります。）