



1月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】 かんしゃして たべよう

所沢市立南小学校

日	曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主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	木	七草こんだて ななくさうどん (うどん・しる)	牛乳 みそポテト ツナサラダ	うどん、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 かたくりこ	とり肉、牛乳、みそ、ツナ	かぶ、だいこん、にんじん、ほうれん草、 みずな、せり、はくさい、しょうが、ゆず、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ	601	20.2
10	金	6年2組 「お正月メニュー」 くろまめごはん	牛乳 メヌケの西京焼き めかぶのねばりあえ おしるこ	こめ、さとう、あぶら、 しらたまだんご、あずき	こんぶ、くろまめ、かまぼこ、 牛乳、メヌケ西京つけ、めかぶ	にんじん、れんこん、 こまつな、もやし	573	24.1
14	火	6年2組 「みんな大好きメニュー」 ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳 かいそうサラダ りんご	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、バター、じゃがいも	牛乳、とり肉、 かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマト、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、りんご	644	20.9
15	水	6年1組 「Yo! Fuul 献立」 ピラフ	牛乳 スパイシーからあげ みずなのサラダ ファイバーミネストローネ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、ごま、 マカロニ、レンズまめ	とり肉、牛乳、ベーコン	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しょうが、みずな、だいこん、 セロリ、にんにく、キャベツ、トマト	634	26.5
16	木	6年4組 「いもめし」 さといもピラフ	牛乳 ピリカラカツオ やみつきキャベツ クリームシチュー	こめ、さといも、あぶら、 かたくりこ、さとう、ごま、 さつまいも、こむぎこ、バター	こんぶ、ベーコン、牛乳、 カツオ、のり、しおこんぶ、 とり肉、とうにゅう	にんじん、ごぼう、えだまめ、 にんにく、キャベツ、たまねぎ、 はくさい、えのき	671	29.1
17	金	6年1組 「旬の野菜がもりだくさん!~肉回子スープ~」 ごはん	牛乳 パンフキンコロッケ なっとうあえ にくだんごスープ	こめ、かぼちゃコロッケ、 あぶら、さとう、 さつまいも、はるさめ	牛乳、なっとう、 かつおぶし、肉だんご	こまつな、もやし、たまねぎ、 はくさい、だいこん、しょうが	627	19.1
20	月	6年3組 「栄養満点いろどり献立」 オムライス (チキンライス・ 卵・ケチャップ)	牛乳 はるさめスープ ベーコンと ほうれんそうのソテー みかん	こめ、むぎ、あぶら、 はるさめ	とり肉、牛乳、ベーコン、 オムライスようたまご	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、こまつな、きくらげ、 しょうが、ほうれん草、キャベツ、みかん	529	20.4
21	火	6年3組 「自分で作る!自作ハンバーガー!」 こどもパン	牛乳 てづくりハンバーグ じゃがいもとキャベツのサラダ コーンスープ ジュワジュワポンチ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 セリー、サイダー	牛乳、ぶた肉、とり肉、 とうにゅう、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、レモン、とうもろこし、 ミックスドフルーツ	688	28.3
22	水	6年4組 「心も体も温かく!洋食メニュー!」 ごはん	牛乳 みなみしょうゆチキン ブロッコリーの にんにくしょうゆあえ オニオンスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、ゆず、ブロッコリー、 キャベツ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、だいこん、はくさい	497	23.6
23	木	とことこオーガニック ごはん	牛乳 サバのカレーたつたあげ にくじゃが だいこんサラダ	こめ、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	牛乳、サバ、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	634	27.0
24	金	とことこオーガニック まっかなたいようの トマトカレーライス (トマトライス・ルウ)	牛乳 てづくりふくじんづけ いよかん	こめ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、はちみつ、さとう	ぶた肉、牛乳	トマト、にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、りんご、 きゅうり、だいこん、いよかん	589	20.3
27	月	とことこオーガニック ごはん	牛乳 マーボーあつあげ パンサンデー だいがくいも	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも、 みずあめ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、もやし、 はくさい、にんじん	703	25.9
28	火	6年4組 「冬野菜メニュー海外ver.」 フレンチ トースト	牛乳 ふゆやさいポトフ コールスローサラダ	パン、バター、さとう、 じゃがいも、さつまいも、 あぶら	牛乳、たまご、とり肉、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい、 ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	513	22.0
29	水	わかめごはん	お茶 サケのしおやき こうやどうふのうまに カリポリサラダ	こめ、あぶら、さとう	わかめ、サケ、ぶた肉、 こうやどうふ、あぶらあげ	おちゃ、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、しょうが、 たまねぎ、きゅうり、だいこん	452	25.0
30	木	6年2組 「みんな大好き中華献立」 とことこオーガニック とんこつラーメン (めん・スープ)	牛乳 てづくりあげぎょうざ こまつなサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ、ごま	やきぶた、とうにゅう、 牛乳、ぶた肉	にんじん、はくさい、もやし、 とうもろこし、にんにく、しょうが、 キャベツ、にら、きゅうり、こまつな、 だいこん	593	23.8
31	金	とことこオーガニック ごはん	牛乳 チキンカツ ふゆやさいのみそしる だいこんきんぴら	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、とり肉、 こうやどうふ、あぶらあげ、 みそ、ベーコン	こまつな、にんじん、ねぎ、 だいこん	601	28.1

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。 ☆持ち物には名前を書きましょう。
 ☆献立表について質問等がありましたら、
 南小学校 栄養教諭 (TEL04-2922-3039) まで、ご連絡ください。



平均栄養量 597 24.0