



1月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 かんしゃして たべよう

所沢市立北小学校

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	木	しんななくさ うどん	牛乳 ささかまのいそべあげ れんこんのきんぴら りんごゼリー	うどん、あぶら、さとう こむぎこ、ゼリー	ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、牛乳、あおのり、 ささかまぼこ	だいこん、にんじん、 はくさい、かぶ、ねぎ、 せり、こまつな、 れんこん、こんにゃく	502	20.8
10	金	ごはん	牛乳 ゆかりふりかけ とり肉のごまみそやき こまつなのおかかあえ しらたまじる	こめ、ごま、さとう、 しらたまだんご、 あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 かつおぶし、あぶらあげ	ゆかり、こまつな、 にんじん、もやし、ねぎ、 だいこん、ねぎ	568	26.8
14	火	こんぶとぶたの かくにごはん	牛乳 さといもコロッケ キャベツのあさづけ	こめ、あぶら、ごま、 さとう、 さといもコロッケ	ぶた肉、こんぶ、牛乳	しょうが、にんじん、 しいたけ、はねぎ、 きゅうり、キャベツ	521	20.3
15	水	ナン	牛乳 やきポテト グリーンサラダ カレービーンズ みかん	ナン、あぶら、 ステーキカットポテト、 さとう、ひよこまめ、 こむぎこ、バター	牛乳、だいず、ぶた肉、 ベーコン	キャベツ、フロッコリー、 たまねぎ、にんじん、みかん	597	22.1
16	木	ごはん	牛乳 プリのてりやき マカロニサラダ こんさいじる	こめ、さとう、 かたくりこ、マカロニ、 マヨネーズ、さといも、 あぶら	牛乳、プリ、ハム、 あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、だいこん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ	573	24.1
17	金	ツイストパン	牛乳 とり肉のはちみつレモンやき レンコンチップサラダ やさいスープ	パン、はちみつ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	コーヒーミルク、 とり肉、ベーコン	レモン、れんこん、 もやし、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、セロリ	502	22.4
20	月	ごはん	おちゃ ヒレカツ キャベツサラダ さとやまにゅうめん	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、そうめん	ぶた肉、ハム、とり肉、 かまぼこ、あぶらあげ	おちゃ、にんじん、 セロリ、キャベツ、 きゅうり、えのき、 ねぎ、みずな、しょうが	502	20.0
21	火	ホット ちゅうかめん	牛乳 かんとんめん たこやきポテト きりほしだいこんのハリハリづけ いちごヨーグルト	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも、ごま	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 うすらたまご、タコ、 あおのり、かつおぶし、 こんぶ、 いちごヨーグルト	しょうが、にんにく、 だけのこ、たまねぎ、 にんじん、きくらげ、 はくさい、チンゲンサイ、 はねぎ、きりほしだいこん、 きゅうり	701	31.8
22	水	ごはん	牛乳 とり肉のネギしおやき みずなサラダ 肉じゃが	こめ、あぶら、 かたくりこ、ごま、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶた肉	にんにく、ねぎ、レモン、 とうもろこし、にんじん、 だいこん、みずな、 たまねぎ、こんにゃく	551	28.0
23	木	ライスボール	牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ いちご	パン、あぶら、バター、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう	牛乳、ぎゅう肉、ハム	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、いちご	689	22.5
24	金	チキンライス	牛乳 サケのレモンソース たまねぎたっぷりドレッシングサラダ みかん	こめ、むぎ、バター、 さとう、あぶら、 かたくりこ	とり肉、牛乳、 キンサケ、ハム	トマト、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、みかん しょうが、レモン、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	500	23.0
27	月	じゃこいり わかめごはん	牛乳 からあげ こまつなのからしあえ とんじる	こめ、むぎ、ごま、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	わかめ、牛乳、 ちりめんじゃこ、とり肉、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	しょうが、こまつな、 もやし、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく、にんじん、 だいこん、ねぎ	645	25.5
28	火	むぎごはん	牛乳 ポークカレー ハムサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、こむぎこ、 じゃがいも、はちみつ、 あぶら、バター、 さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉、ハム	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、 きゅうり	598	20.7
29	水	ちゅうかめん	牛乳 ジャージャーめん あげぎょうざ かふうサラダ とう乳プリン	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ぎょうざ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とうにゅうプリン	しょうが、にんにく、 ごぼう、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、 しいたけ、ねぎ、もやし、 チンゲンサイ、キャベツ	700	24.1
30	木	ごはん	牛乳 ギンサワラのさいきょうやき なっとうあえ わかめのみそしる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、なっとう、わかめ、 ギンサワラさいきょうづけ、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、みそ	にんじん、もやし、 キャベツ、こまつな、 たくあん、ねぎ	518	27.4
31	金	ココアあげパン	牛乳 ボルシチ コーンサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、バター	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 ハム	たまねぎ、キャベツ、 かぶ、トマト、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	599	24.3

平均栄養量	579	24.0
-------	-----	------

- ※ 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。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)
- ※ はしは、毎日洗って持ってきてましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)
- ※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

