



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

所沢市清瀬小学校

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	七草ごはん ごこくまいごはん	牛乳 サケのこうみやき れんこんきんぴら 七草じる	こめ、ざつこくまい、さとう、あぶら、ごま	牛乳、サケ、ぶた肉、かまぼこ、とり肉、あぶらあげ	にんにく、しょうが、れんこん、ねぎ、こんにゃく、にんじん、かぶ、だいこん、はくさい、せり、こまつな、しいたけ	538	23.2	
10	金	かがみびらきごはん 肉うどん	牛乳 かきあげ しらたまぜんざい	うどん、あぶら、こめこさつまいも、こむぎこ、あずき、さとう、しらたまだんご	ぶた肉、あぶらあげ、牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しょうが、しいたけ、ごぼう	622	23.1	
14	火	ごはん	牛乳 はるまき やさしいため マーボー豆腐	こめ、はるまき、あぶらはるさめ、かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にら、にんにく、しいたけ、たけのこ、しょうが、ねぎ	660	24.9	
15	水	ウインナーピラフ	牛乳 オムレツのチーズソースかけ ブロッコリーのにんにくしょうゆかけ ABCスープ	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、マカロニ	ウインナー、牛乳、オムレツ、ハム、チーズ、ベーコン	トマト、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、セロリ、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	624	25.6	
16	木	ナン	牛乳 カレーピーズ シャキシャキポテトサラダ いちごゼリー	ナン、あぶら、さとう、じゃがいも、ゼリー	牛乳、だいす、ハム、ベーコン、ぶた肉、こうや豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しらたき	551	26.9	
17	金	ごはん	牛乳 サバのぶんかほしやき キャベツのあさづけ すいとん	こめ、さとう、こむぎこ	牛乳、サバぶんかほし、こんぶ、とり肉、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、こまつな、だいこん、しいたけ、ねぎ	595	24.9	
20	月	キムチチャーハン	牛乳 とり肉のねぎソースかけ ナムル トッポギいりわかめスープ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、トッポギ	ぶた肉、牛乳、とり肉、わかめ	ピーマン、キムチ、にんじん、ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、にんにく、えのき、だいこん、チンゲンサイ	546	29.0	
21	火	子どもパンライス	牛乳 ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ クラムチャウダー	パン、あぶら、パンこ、さとう、じゃがいも、こめこ	牛乳、牛肉、ぶた肉、とうにゅう、ベーコン、アサリ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	633	28.4	
22	水	ごはん	牛乳 サワラのねぎみそやき うめおかかあえ 肉じゃが	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、サワラ、みそ、かつおぶし、ぶた肉	しょうが、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、うめ、こんにゃく	529	27.1	
23	木	スパゲティナポリタン	牛乳 イタリアンサラダ シュワシュワポンチ	スパゲッティ、さとう、あぶら、ゼリー、サイダー	ウインナー、チーズ、牛乳、ツナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、エリンギ、キャベツ、トマト、ほうれん草、とうもろこし、なつみかん、ミックストフルーツ	552	20.0	
24	金	サケなめし	牛乳 イカのたつたあげ ごまみそあえ けんちんじる	こめ、きび、あぶら、ごま、こめこ、さとう、かたくりこ、さといも	べにサケフレーク、牛乳、イカ、みそ、とり肉、とうふ	こまつな、しょうが、ごぼう、ほうれん草、キャベツ、にんじん、しいたけ、だいこん、こんにゃく	558	27.1	
27	月	カレーライス	牛乳 パリパリサラダ オレンジ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、はちみつ、バター、こむぎこ、ワントンのかわ、さとう	ぶた肉、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、ほうれん草、オレンジ	579	19.8	
28	火	わかめごはん	牛乳 とり肉のからあげ なっとうあえ みそしる	こめ、あぶら、こめこ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、なっとう、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ	584	25.3	
29	水	やきたてココアパン	牛乳 ごぼうサラダ やさいスープ	パン、さとう、ココア、ホットケーキミックス、あぶら、マヨネーズ、ごま、じゃがいも	牛乳、ツナ、ベーコン	ごぼう、きゅうり、にんじん、えだまめ、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのき	553	18.3	
給食委員会の6年生が考えたスペシャル給食「温まって冬の寒さをのりこえよう！ラン干」									
30	木	しょうゆラーメン	お茶 ぎょうざ はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、ぎょうざ、はるさめ、さとう、ごま	ぶた肉、ハム	にら、もやし、とうもろこし、ねぎ、にんにく、しょうが、お茶、キャベツ、きゅうり、にんじん	502	23.5	
給食委員会の5年生が考えたスペシャル給食「そうじも頑張れる！満足ラン干」									
31	金	コッペパンライス	コーヒ やきウインナー キャベツとほうれん草のガーリックサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	コーヒーマルク、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんにく、とうもろこし、にんじん	535	16.9	
<p>※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。</p> <p>※ 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。</p>							平均栄養量	573	24.0

