

1月分学校給食予定献立表

令和6年度

【目標】 かんしゃして食べよう

所沢市立松井小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
9	木	七草こんだて こぎつねずし	牛乳	メヌケの さいきょうやき こうはくなます ななくさじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま	あぶらあげ、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 ぶた肉、みそ	ごぼう、にんじん、ゆず しいたけ、かんぴょう、 だいこん、かぶ、せり、 ねぎ、はくさい、こまつな	599	26.7
10	金	鏡開きこんだて カレーなんぼん	牛乳	ささかまいそべあげ こまあえ きなこだんご	うどん、さとう、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、ごま、 しらたまだんご	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 ささかまほこ、あおのり、 きなこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、もやし	527	24.6
14	火	タコライス	牛乳	おさつ パリパリサラダ アンニンドウフ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、さつまいも、 あんにんどうふ、みずあめ	ぶた肉、牛乳、 ちりめんじゃこ	たまねぎ、しょうが、トマト にんにく、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし、もも、りんご	566	18.5
15	水	さといもごはん	牛乳	さけの みそマヨネーズやき こまつなのおかかあえ かきたまじる	こめ、さといも、あぶら、 さとう、マヨネーズ、 かたくりこ	あぶらあげ、とり肉、牛乳、 ギンサク、みそ、たまご かつおぶし、とうふ	にんじん、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、 しいたけ	580	31.7
16	木	はちみつレモン トースト	牛乳	ブロッコリーのサラダ さつまいも シチュー	パン、バター、はちみつ、 あぶら、さとう、 さつまいも、こむぎこ	牛乳、ハム、ベーコン、 スキムミルク	レモン、ブロッコリー、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん	689	21.5
17	金	ごはん	牛乳	しゅうまい マーボーどうふ ちんげんさいと かぶのサラダ	こめ、かたくりこ、さとう、 あぶら	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 とうふ、みそ	にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、かぶ だけのこ、チンゲンサイ	561	25.1
20	月	しょうゆねぎ ラーメン	牛乳	たこやきポテト キャベツの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、タコ、 あおのり、かつおぶし、ハム	にんじん、もやし、ねぎ とうもろこし、きくらげ、 メンマ、しょうが、 きゅうり、キャベツ	591	26.5
21	火	松井小 わかめごはん	牛乳	サバのみそに なっとうあえ けんちんじる	こめ、さとう、さといも、 あぶら	わかめ、牛乳、サバ、みそ、 なっとう、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ	しょうが、こまつな、 キャベツ、もやし、 にんじん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう	543	27.5
22	水	給食週間 ごはん (麦入り)	牛乳	ポークカレーライス てづくりふくじんづけ シュワシュワ フルーツポンチ	こめ、じゃがいも、さとう、 あぶら、こむぎこ、バター、 ゼリー、サイダー	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、りんご しょうが、にんにく、もも だいこん、きゅうり、 れんこん、パン、みかん	665	20.7
23	木	しゃくしな チャーハン	牛乳	といにくのからあげ はくさいのナムル とういゆ コーンスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こめこ、ごま	ぶた肉、牛乳、とり肉、 とういゆ	にんじん、ねぎ、しいたけ、 しょうが、にんにく、 はくさい、もやし、 こまつな、たまねぎ、 とうもろこし	613	26.4
24	金	きなこあげパン	コーヒー ミルク	ツナサラダ ふゆやさいの クリームに プリン	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 プリン	きなこ、コーヒーミルク、 ツナ、とり肉、牛乳、 スキムミルク	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 はくさい、ブロッコリー	657	22.5
27	月	ごはん	牛乳	いかのさらさやき ひじきのいために せんべいじる いちごゼリー	こめ、あぶら、さとう、 なんふせんべい、ゼリー	牛乳、イカ、とり肉、 さつまあげ、ひじき、ぶた肉	しょうが、にんじん、 しらたき、ごぼう、ねぎ、 はくさい、こまつな	512	24.9
28	火	ぶたキムチどん	牛乳	パンサンスー トッポギわかめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ、 トッポギ、ごま	ぶた肉、みそ、牛乳、ハム、 わかめ	しょうが、キムチ、ねぎ、 キャベツ、にら、もやし、 はくさい、にんじん、 チンゲンサイ、しいたけ	508	21.9
29	水	ごはん	牛乳	はるまき チョレギサラダ はっぼうさい	こめ、はるまき、あぶら、 さとう、ごま、かたくりこ	牛乳、のり、ぶた肉、イカ、 うずらたまご	キャベツ、にんじん、 もやし、とうもろこし、 にんにく、はくさい、 たまねぎ、しいたけ、 きくらげ、だけのこ、 しょうが	656	22.2
30	木	むぎいりごはん	牛乳	さといもコロッケ からしあえ とんじる	こめ、むぎ、あぶら さといもコロッケ、さとう、 じゃがいも	牛乳、ハム、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こまつな、にんじん、もやし、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	589	24.3
31	金	こどもパン	飲む ヨーグルト	ホキのピザふうやき コールスローサラダ はくさいのチャウダー きよみオレンジ	パン、あぶら、パンこ、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	のむヨーグルト、ホキ、 チーズ、ぶた肉、ベーコン、 牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ピーマン、 トマト、キャベツ、 とうもろこし、にんじん、 はくさい、きよみオレンジ	536	27.1

※ 材料の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。

※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※ はしは毎日洗って持ってきましょう。

平均栄養量	587	24.5
-------	-----	------

10月に行ったりくエスト献立の結果を発表します！！

主食・おかず部門

- 第1位 といにくのからあげ
- 第2位 カレーライス
- 第3位 揚げパン
- 第4位 カツカレー

デザート部門

- 第1位 アイスクリーム
- 第2位 ほうじ茶プリン
- 第3位 フルーツポンチ

