




1月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 感謝して 食べよう

所沢市立中富小学校

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	わかめごはん	牛乳	チキンタツタ はくさいのぼんすかけ たくさんみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、 はくさい、にんじん、 レモン、かぶ、ねぎ	522	21.5
10	金	うどん	牛乳	ななくさうどん ささかまのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ ぜんさい	うどん、あぶら、こむぎこ、 ごま、さとう、あずき、 しらたまだんご	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ささかまほこ、あおのり	かぶ、だいこん、せり、 ねぎ、はくさい、みずな、 こまつな、ほうれん草、 にんじん、もやし	580	28.7
14	火	ココアあげパン	牛乳	とりにくのこうみやき フレンチサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン、 だいす	たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、トマト	621	28.3
15	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 こぶきいも かぶと きゅうりのオイルづけ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ふた肉、とうふ、 みそ、あおのり	にんにく、しょうが、 にんじん、ねぎ、にら、 かぶ、きゅうり	549	23.7
16	木	ベーコンと ほうれんそうの わふう スパゲッティ	牛乳	かいそうサラダ フルーツのヨーグルトあえ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	ベーコン、牛乳、 かいそうミックス、 ヨーグルト	にんにく、にんじん、 たまねぎ、ほうれん草、 きゅうり、キャベツ、 パイン、みかん、もも	588	21.7
17	金	ごはん	牛乳	にくじゃが ごぼうのみつがらめ キャベツのおひたし	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ふた肉、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん、 ごぼう、キャベツ	518	19.8
20	月	ごはん	牛乳	サバのぶなかほし こまつなのおかかあえ いものこじる	こめ、さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、サバぶなかほし、 かつおぶし、あぶらあげ	こまつな、もやし、 にんじん、はくさい、 こんにゃく	508	21.2
21	火	ナン	牛乳	ポークビーンズ キャベツのツナサラダ とうにゅうプリン	ナン、あぶら、さとう	牛乳、ふた肉、ベーコン、 だいす、ツナ、 とうにゅうプリン	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ	661	30.0
22	水	ごはん	牛乳	ふたどん ごまみそあえ すましじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま	牛乳、ふた肉、みそ、とうふ	しらたき、しいたけ、 たまねぎ、しょうが、 こまつな、もやし、 にんじん、えのき	530	27.1
23	木	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき かぶの ちゅうかふうつけもの	ちゅうかめん、あぶら、 はるまき、さとう	牛乳、ふた肉、みそ	にんじん、キャベツ、 もやし、にら、にんにく、 しょうが、かぶ	645	25.6
24	金	ごはん	牛乳	チキンカレー きゅうりと にんじんのピクルス みかん	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 きゅうり、みかん	592	21.2
27	月	さといもごはん	牛乳	とりのてりかけ キャベツのぼんすあえ もやしのみそしる	こめ、さといも、さとう、 かたくりこ、あぶら、ごま	あぶらあげ、牛乳、とり肉、 わかめ、みそ	しめじ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 レモン、もやし	554	23.8
28	火	ピザトースト	コーヒー ミルク	ほうれんそうサラダ チキンポタージュ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、ハム、 チーズ、牛乳、とり肉	たまねぎ、ピーマン、 ほうれん草、にんじん、 とうもろこし	724	29.8
29	水	ごはん	牛乳	アジのやくみソースがけ なっとうあえ さつまいものみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、さつまいも	牛乳、アジ、なっとう、 のり、みそ	ねぎ、こまつな、にんじん、 もやし、たまねぎ	535	21.1
30	木	くろパン	牛乳	じゃがいもの ミートソースグラタン グリーンサラダ コーンスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	ふた肉、チーズ、とり肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	563	23.1
31	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	ギンザケのしおやき はくさいと ゆずのあますづけ すいとんじる	こめ、はつがげんまい、 さとう、こむぎこ	牛乳、ギンザケ、とり肉、 あぶらあげ	はくさい、にんじん、 ゆず、だいこん、こまつな、 ねぎ	537	26.0
16回	※ 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。ご心配な方はお問い合わせください。 ※ 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。 ※ 今月中富でとれた野菜は、 長ねぎ、にんじん、さつまいも、さといも です。						 平均栄養量	577	24.5