



1月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】かんしゃして食べよう

所沢市立牛沼小学校

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	ごこまいごはん	牛乳 さわらのさいきょうやき れんこんのマヨネーズあえ ななくさじる	こめ、ざつこくまい、 マヨネーズ、さとう、 あぶら	牛乳、ギンサワラさいきょうづけ、 ハム、かまぼこ、とり肉、 あぶらあげ	れんこん、きゅうり、かぶ、だいこん、 せり、ねぎ、はくさい、こまつな、 しいたけ	513	25.1	
6-1 「ザ・日本! 牛沼和食パーティ」 たくさん種類のきのこがあじわえます									
10	金	うどん	牛乳 きのこうどん ささかまのいそべあげ きゅうりとだいこんのあまずあえ しらたまござい	うどん、あぶら、こむぎこ、 さとう、しらたまご、 あずき	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ささかまぼこ、あおのり	しめじ、エリンギ、まいたけ、ねぎ、 にんじん、きゅうり、だいこん	569	26.0	
6-2 「1班が考えた残さず食べる!!イカフライ定食」 タルタルソースにつけて食べると良いことがおきるかも?!									
14	火	ごはん	牛乳 イカフライ・タルタルソース かぼちゃのふくめに だいこんのみそしる みかん	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、マヨネーズ、さとう	牛乳、イカ、あぶらあげ、みそ	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、 だいこん、ねぎ、こまつな、 みかん	636	29.2	
15	水	ライスボール パン	牛乳 とり肉のハーブやき ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、マカロニ、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン	にんにく、ブロッコリー、とうもろこし、 たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、トマト	550	24.9	
16	木	ひじきちらし	牛乳 ちぐさやき ほうれんそうのごまあえ さわにわん	こめ、さとう、あぶら、ごま	とり肉、あぶらあげ、ひじき、牛乳、 たまご、ぶた肉、かまぼこ	にんじん、しいたけ、さやえんどう、 たけのこ、みつば、ほうれん草、 もやし、ごぼう、しめじ、だいこん	562	26.1	
17	金	むぎごはん	牛乳 チキンカレー ハムカツ フレンチサラダ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、こむぎこ、 バター、パンこ、さとう	牛乳、とり肉、 ポロニアソーセージ	にんじん、たまねぎ、しょう が、にんにく、りんご、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	725	28.3	
20	月	タンタンそぼろどん (むぎごはん)	牛乳 (タンタンそぼろどんのぐ) はるさめサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、はるさめ、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、 みそ、ツナ、とり肉	しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、 たまねぎ	580	25.5	
21	火	わかめごはん	牛乳 とりにくのみそづけやき こまつなのおひたし おでん	こめ、さとう	わかめ、牛乳、とり肉、みそ、 ちくわ、がんもどき、こんぶ、 うずらたまご	にんにく、こまつな、もやし、 にんじん、こんにゃく、だいこん	567	28.6	
22	水	こどもパン スライス	ヨーヒー ミルク さといもコロッケ ほうれんそうサラダ ふゆやさいのクリームに	パン、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	ヨーヒーミルク、とり肉、牛乳	ほうれん草、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ、 ブロッコリー	557	21.1	
6-1 「シンプルisベスト」 みんなが好きそうな和食を集めました!									
23	木	ごはん	牛乳 おろしハンバーグ ブロッコリーのごまあえ かきたま汁 オレンジ	こめ、あぶら、パンこ、ごま、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、たまご	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、 こまつな、にんじん、しいたけ、 オレンジ	619	29.0	
6-2 「おいしくて笑顔になる韓国料理」 寒い時期にあったまるような給食。									
24	金	チャーハン	牛乳 ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル トッポグスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま、トッポグ	やきぶた、なると、牛乳、とり肉、 ぶた肉	たけのこ、しいたけ、ピーマン、 しょうが、にんにく、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、にら、たまねぎ、 キャベツ、キムチ	594	26.7	
6-2 「和食andバリバリサラダ」 サラダいがいは全部和食だけあわせてセットをたのしんでね									
27	月	ごはん	牛乳 ぎんさけのしおやき バリバリサラダ なめこのみそしる とうにゅうプリン	こめ、ワンタンのかわ、あぶら、 さとう	牛乳、ギンサケ、とうふ、みそ、 とうにゅうプリン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 なめこ、たまねぎ、ねぎ	565	21.3	
6-2 「2班が全力!!で考えたこんだて!」 みんなが好きなあげパンが入っていて、バランスがよいところ									
28	火	きなこあげパン	牛乳 ポトフ ツナサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ	きなこ、牛乳、ウインナー、 ベーコン、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ 、セロリ、きゅうり	677	23.1	
6-1 「やっぱ和食はNO1」 みんなが食べやすく、バランスを考え、みんなが好きなメニューを考えた。									
29	水	ごはん	牛乳 とりにくからあげ ほうれんそうのおかかあえ とんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、さといも	牛乳、とり肉、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、ほうれん草、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	560	27.3	
6-2 「ラーメンしか勝たん!!シェイシェイ(ありがとう)」 やきぎょうざに注目!!まさかのやきぎょうざ!?									
30	木	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆラーメン やきぎょうざ だいこんときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 ぎょうざ	牛乳、ぶた肉	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、 もやし、メンマ、だいこん、きゅうり	558	25.0	
6-1 「牛沼レストランセット!」 今年初! オムライス登場!									
31	金	オムライス	牛乳 ポトフサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ	とり肉、オムライスようたまご、 牛乳、ハム、ベーコン	トマト、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、えだまめ、にんじん、 こまつな、セロリ	580	21.0	
							月平均	588	25.5

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、牛沼小 栄養士 (Tel2995-3151)までご連絡ください。