

令和7年度

【目標】 よくかんでたべよう

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	
2	月	ごはん	牛乳	サバのカレーやき ほうれんそうのごまあえ いなかじる	こめ、ごま、さとう、あぶら	牛乳、サバ、とり肉、 あぶらあげ、とうふ	しょうが、ほうれん草、 にんじん、もやし、だいこん、 こまつな	521	25.3
3	火	うどん	牛乳	にくじるうどん みそポテト きりぼしだいこんのマヨサラダ	うどん、さとう、あぶら、 じゃがいも、スパイスドックミッ ス、ごま、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、しょうが、 きりぼしだいこん、とうもろこし	605	23.0
		かみかみこんだて							
4	水	カリカリうめごはん	牛乳	イカのたつたあげ れんこんのきんぴら かきたまじる	こめ、ごま、かたくりこ、あぶら、 さとう	ちりめんじゃこ、牛乳、イカ、 たまご、とうふ	うめ、しょうが、れんこん、 こんにやく、にんじん、 こまつな、たまねぎ	520	22.9
5	木	ツイストパン	コーヒーマルク	とりにくのハニーマスタード ラタトゥイユ パンブキンポタージュ	パン、はちみつ、あぶら、 かたくりこ、さとう、こむぎこ、 バター	コーヒーマルク、とり肉、 ベーコン、牛乳	にんにく、なす、ズッキーニ、 たまねぎ、トマト、ピーマン、 セロリ、かぼちゃ	566	24.4
6	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシライス あじさいサラダ メロン	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、メロン むらさきキャベツ、きゅうり	565	22.2
9	月	ごはん	牛乳	サケのピリからあげ スタミナなっとう こまつなともやしのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、サケ、とり肉、なっとう、 みそ	しょうが、ねぎ、にんにく、 はねぎ、こまつな、もやし	576	28.8
10	火	ジャコマトースト	牛乳	ミネストロフ アスパラサラダ	パン、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、あぶら、さとう	ちりめんじゃこ、あおのり、 牛乳、ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、にんにく、トマト、 アスパラ、きゅうり、あかパプリカ	596	21.4
11	水	わかめごはん	おちゃ	チキンカツ ポテトサラダ だんごじる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ、 さとう、しらたまだんご	わかめ、とり肉、ぶた肉、 かまぼこ、あぶらあげ	おちゃ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 だいこん、ねぎ	516	20.8
12	木	ごもくあんかけ やきそば	牛乳	とうもろこし ちゅうかスープ 手作りカルピスゼリー	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 かたくりこ	ぶた肉、イカ、牛乳、とり肉、 なると、カルピス	もやし、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、ねぎ、たけのこ、もも しいたけ、とうもろこし、こまつな	589	23.7
13	金	ごこくまいごはん	牛乳	イワシのかばあげ ひじきのいために なめこのみそしる	こめ、ざっこくまい、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、イワシ、ちくわ、 あぶらあげ、ひじき、とうふ、 みそ	しょうが、にんじん、しらたき、 しいたけ、なめこ、たまねぎ、 ねぎ	527	20.9
		埼玉県と所沢産スペシャルウィーク							
16	月	しゃくしな チャーハン	牛乳	イカのチリソース かぶときゅうりのオイルづけ チンゲンサイとたまごのスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、イカ、たまご、 ベーコン	しゃくしな、ねぎ、しいたけ、 にんにく、しょうが、かぶ、 きゅうり、チンゲンサイ、 たまねぎ、キャベツ	530	22.6
17	火	おちゃマール しゃくパン	牛乳	なすのミートグラタン こまつなとツナのサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、チーズ、ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 トマト、なす、こまつな、 とうもろこし	573	23.2
18	水	むぎごはん	牛乳	わ！ビビンバ(に)く わ！ビビンバ(ナムル) こめごめんのスープ すいか	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、こめごめん	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、とり肉	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、 しいたけ、キムチ、だいずもやし、 ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 もやし、こまつな、しょうが、すいか	555	24.9
19	木	ちゅうかめん	牛乳	ねぎしおラーメン あげきょうざ えだまめ ほうじチャプリン	ちゅうかめん、ごま、あぶら、 きょうざ、ほうじチャプリン	牛乳、ぶた肉	にんじん、キャベツ、にら、もやし、 たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、 とうもろこし、きくらげ、えだまめ	656	27.3
20	金	かてめし	牛乳	サワラのおろしソース こまつなのおかかあえ そうめんじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、そうめん	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 サワラ、かつおぶし、かまぼこ	しいたけ、だいこん、にんじん、 ごぼう、しょうが、こまつな、 もやし、オクラ、ねぎ、ほうれん草	537	25.7
23	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー チョレギサラダ トッポギスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、トッポギ	牛乳、とり肉、のり、ぶた肉	しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、にんにく、 にら、たまねぎ、キムチ	602	23.4
24	火	ガーリックフランス	牛乳	ポークマトシチュー 夏みかんサラダ ヨーグルト	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、なまクリーム、 ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 なつみかん	593	22.5
25	水	もずくとぶたの かくにごはん	牛乳	ちくわのこうみあげ とうもろこし とうふのみそしる	こめ、さとう、こむぎこ、ごま、 あぶら	ぶた肉、もずく、牛乳、ちくわ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しいたけ、しょうが、にんじん、 はねぎ、とうもろこし、たまねぎ、 ねぎ	568	23.1
26	木	ごぼうの ペペロンチーノ	牛乳	オリエンタルサラダ ブルーベリーケーキ	スパゲッティ、あぶら、しゅうまい のかわ、さとう、バター ホットケーキミックス	とり肉、ベーコン、牛乳、たまご	ごぼう、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、とうもろこし、 ほうれん草、ブルーベリー	666	25.4
27	金	ごはん	牛乳	やさいコロケ なすのみそいため すいとんじる	こめ、やさいコロケ、あぶら、 さとう、かたくりこ、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉、 あぶらあげ	なす、ピーマン、にんじん、 だいこん、こまつな、ねぎ	597	21.4
30	月	ジャンバラヤ	牛乳	とり肉のレモンソースやき グリーンサラダ ABCスープ れいとうみかん	こめ、むぎ、バター、あぶら、 さとう、かたくりこ、マカロニ	ウインナー、チョリソー、 牛乳、とり肉、ベーコン	トマト、たまねぎ、セロリ、 あかピーマン、ピーマン、 にんにく、しょうが、レモン、みかん キャベツ、きゅうり、にんじん	590	24.3
							平均栄養量	574	23.7

※ 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。(牛沼小学校 04-2995-3151)

※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。

