



# 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

| 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 kcal                                                         | たん白質 g |      |
|-------------------|---|---------------|---------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|------|
|                   |   |               |         |                                                     |                                               |                                    |                                                                    |        |      |
| 9                 | 木 | ここくごはん        | 牛乳      | ブリのてりやき<br>なます<br>新春(しんしゅん)すましじる                    | こめ、ざっくまい、さとう、かたくりこ、ふ                          | 牛乳、ブリ、とうふ、かまぼこ                     | しょうが、だいこん、にんじん、ゆず、えのき、みつば                                          | 493    | 21.5 |
| 10                | 金 | ごはん           | 牛乳      | イカのしょうがやき<br>ちくぜんに<br>キャベツとかぶのしおこんぶあえ               | こめ、あぶら、さとう、里いも                                | 牛乳、イカ、とり肉、ちくわ、しおこんぶ                | しょうが、にんじん、ごぼう、ただけご、しいたけ、れんこん、さやえんどう、キャベツ、かぶ                        | 532    | 25.5 |
| 14                | 火 | ハヤシライス(むぎごはん) | 牛乳      | ハヤシライス(ハヤシ)のりしおフライドポテト<br>みずなとツナのサラダ                | こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、バター、こま、ステーキカットポテト、さとう、デミグラスソース | 牛乳、ぶた肉、あおのり、ツナ                     | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、みずな、キャベツ                               | 701    | 24.0 |
| 15                | 水 | 小正月<br>ちらしずし  | 牛乳      | メヌケのさいきょうやき<br>こまつなごまあえ<br>白玉ぜんざい                   | こめ、さとう、ごま、白玉だんご、あずき、あぶら                       | とり肉、エビ、牛乳、きんしたまご、メヌケさいきょうづけ        | にんじん、れんこん、しいたけ、かんぴょう、さやえんどう、こまつな、もやし                               | 572    | 23.4 |
| 16                | 木 | ライスボールパン      | コーヒーミルク | ホキのバジルフライ<br>フレンチサラダ<br>はくさいとだいこんのトロ〜りスープ<br>国産オレンジ | パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、かたくりこ                     | コーヒーミルク、ホキ、ぶた肉、ベーコン                | キャベツ、きゅうり、にんじん、きびyman、たまねぎ、にんにく、だいこん、はくさい、オレンジ                     | 644    | 23.9 |
| 安松中学校3年生が立てた献立です! |   |               |         |                                                     |                                               |                                    |                                                                    |        |      |
| 17                | 金 | ごはん           | お茶      | 手ごねハンバーグ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ミネストローネ                | こめ、パンこ、あぶら、さとう、レンズまめ、マカロニ                     | ぎゅう肉、たまご、とうにゅう、ベーコン、ウィンナー          | おちゃ、たまねぎ、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、キャベツ、セロリ、ズッキーニ、にんにく、トマト                 | 636    | 25.7 |
| 全国学校給食週間          |   |               |         |                                                     |                                               |                                    |                                                                    |        |      |
| 20                | 月 | むぎごはん         | 牛乳      | クーリンチー<br>コマツナムル<br>ちゅうかコーンクリームスープ                  | こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま                        | 牛乳、とり肉、たまご                         | しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、はねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、しいたけ、とうもろこし                  | 614    | 22.5 |
| 21                | 火 | むぎごはん         | 牛乳      | サケのしおこうじやき<br>シャキシャキづけ<br>すいとんじる                    | こめ、むぎ、あぶら、ごま、こむぎこ、かたくりこ                       | 牛乳、サケ、ぶた肉、あぶらあげ                    | たくあん、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな                                   | 561    | 23.9 |
| 22                | 水 | お茶マールしょくパン    | 牛乳      | 里いもコロッケ<br>ごぼうとじゃこのパリパリサラダ<br>ようふうワントンスープ<br>ぶどうゼリー | パン、里いもコロッケ、あぶら、さとう、ワントンのかわ、ゼリー                | 牛乳、ちりめんじゃこ、とり肉                     | キャベツ、きゅうり、ごぼう、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、もやし、マッシュルーム                   | 620    | 22.1 |
| 23                | 木 | むぎごはん         | 牛乳      | マーボーだいこん<br>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ<br>国産オレンジ              | こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ                           | 牛乳、ぶた肉、みそ                          | にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にら、たまねぎ、オレンジ | 525    | 17.9 |
| 24                | 金 | 狭山茶めし         | 牛乳      | とり肉のみそやき<br>しゃくしなとはくさいのあえもの<br>たまごわかめのふわふわじる        | こめ、ごま、さとう、あぶら、かたくりこ                           | きんしたまご、牛乳、とり肉、みそ、かつおぶし、とうふ、たまご、わかめ | おちゃ、しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しゃくしなづけ、ほうれん草                         | 556    | 26.8 |
| 28                | 火 | むぎごはん         | 牛乳      | ブルコギ<br>彩の国(さいのくに)ニラパオズ<br>キムチいりトック                 | こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ、トッポギ                   | 牛乳、ぎゅう肉、とり肉、ニラパオズ、たまご              | たまねぎ、にんじん、もやし、にら、りんご、しょうが、しめじ、にんにく、キャベツ、キムチ                        | 650    | 27.0 |
| 29                | 水 | 丸パンスライス       | 牛乳      | ポロニアソーセージ<br>はくさいのクリームに<br>レンコンのごまドレサラダ             | パン、あぶら、さとう、マカロニ、バター、こむぎこ、ごま、ごまドレッシング          | 牛乳、ポロニアソーセージ、とり肉、ハム                | たまねぎ、はくさい、れんこん、マッシュルーム、にんじん、きゅうり                                   | 682    | 27.3 |
| 30                | 木 | ごはん           | 牛乳      | ホッケのいちやほし<br>だいこんとぶた肉のもの<br>にんじんのおかかあえ              | こめ、あぶら、さとう                                    | 牛乳、ホッケいちやほし、ぶた肉、あげボール、かつおぶし        | だいこん、にんじん、しょうが、こんにゃく、ほうれん草、もやし                                     | 532    | 24.6 |
| 31                | 金 | カレーピラフ        | 牛乳      | ポテトサラダ<br>冬やさいのスープ<br>りんご                           | こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ                        | とり肉、牛乳、ハム、ベーコン                     | にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、キャベツ、だいこん、はくさい、こまつな、りんご           | 550    | 18.4 |

☆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。

※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

平均栄養量 591 kcal 23.6 g

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。

### <みんなで応援!とことこオーガニックに挑戦中!!>

とことこオーガニックの野菜は、科学的に合成された肥料や農薬を使わない『環境にやさしい農法』で育ちます。所沢市では、新たに有機農業を始めた農家の野菜を学校給食で使うことで応援していきます。  
今月は30日に、大根と人参を使用します!



今月は17日に、  
安松中学校3年生が  
考えた給食メニューが  
登場します!

