



# 1 月分学校給食予定献立表



所沢市立安松中学校

令和6年度

【目標】 感謝して食べよう

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	たん白質	
							kcal	g	
9	木	五穀ご飯	牛乳	プリの照焼き なます 新春すまし汁	米、雑穀米、砂糖、 片栗粉、麩	牛乳、鰯、豆腐、かまぼこ	生姜、大根、人参、ゆず、 えのき、三つ葉	605	26.8
10	金	ご飯	牛乳	イカの生姜焼き 筑前煮 キャベツとかぶの塩昆布和え	米、油、里芋、砂糖	牛乳、イカ、鶏肉、竹輪、 塩昆布	生姜、人参、ごぼう、筍、椎茸、 れんこん、さやえんどう、 キャベツ、かぶ	639	30.5
14	火	ハヤシライス (麦ご飯)	牛乳	ハヤシライス(ハヤシ) のり塩フライドポテト 水菜とツナのサラダ	米、麦、小麦粉、油、 バター、胡麻、砂糖、 ステーキカットポテト、 デミグラスソース	牛乳、豚肉、青のり、ツナ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、水菜、キャベツ	854	28.3
15	水	<b>小正月</b> ちらし寿司	牛乳	メヌケの西京焼き 小松菜のごま和え 白玉ぜんざい	米、砂糖、胡麻、油、 白玉団子、小豆	鶏肉、エビ、錦糸玉子、 牛乳、メヌケ西京漬	人参、れんこん、かんぴょう、 椎茸、さやえんどう、小松菜、 もやし	694	28.6
16	木	ライスボール パン	ヨーグル ミルク	ホキのバジルフライ フレンチサラダ 白菜と大根のとろ〜りスープ 国産オレンジ	パン、小麦粉、砂糖、 パン粉、油、片栗粉	ヨーグル、ホキ、 豚肉、ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参、 黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく、 大根、白菜、オレンジ	784	29.7
安松中学校3年生が立てた献立です！									
17	金	ご飯	お茶	手ごねハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	米、パン粉、油、砂糖、 レンズ豆、マカロニ	牛肉、卵、豆乳、 ベーコン、ウインナー	お茶、玉ねぎ、ほうれん草、 とうもろこし、人参、キャベツ、 セロリ、ズッキーニ、にんにく、 トマト	803	32.8
全国学校給食週間									
20	月	麦ご飯	牛乳	油淋鶏 コマツナムル 中華コーンクリームスープ	米、麦、片栗粉、油、 砂糖、胡麻	牛乳、鶏肉、卵	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、 りんご、葉ねぎ、小松菜、椎茸、 キャベツ、とうもろこし	753	27.2
21	火	麦ご飯	牛乳	鮭の塩こうじ焼き シャキシャキ漬け ずいどん汁	米、麦、油、胡麻、 小麦粉、片栗粉	牛乳、鮭、豚肉、油揚げ	たくあん、キャベツ、きゅうり、 大根、人参、ねぎ、小松菜	686	29.8
22	水	所産茶葉使用 お茶マール 食パン	牛乳	里芋コロッケ ごぼうとじゃこのバリバリサラダ 洋風フワフワスープ ぶどうゼリー	パン、里芋コロッケ、 砂糖、フワフワの皮、 ゼリー、油	牛乳、ちりめんじゃこ、 鶏肉	キャベツ、きゅうり、ごぼう、 ほうれん草、とうもろこし、 人参、玉ねぎ、もやし、 マッシュルーム	764	25.9
23	木	麦ご飯	牛乳	マーボー大根 切り干し大根の中華サラダ 国産オレンジ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、味噌	にんにく、生姜、人参、大根、 椎茸、ねぎ、切り干し大根、 にら、キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、玉ねぎ、オレンジ	628	20.7
24	金	所産茶葉使用 狭山茶めし	牛乳	鶏肉のみそ焼き 杓子菜と白菜の和え物 卵とわかめのふわふわ汁	米、胡麻、砂糖、油、 片栗粉	錦糸玉子、牛乳、鶏肉、 味噌、鰹節、豆腐、卵、 わかめ	お茶、生姜、白菜、きゅうり、 人参、しゃくしな漬、 玉ねぎ、ほうれん草	676	32.4
27	月	鮭入り菜飯	牛乳	豚肉のかりん揚げ 小松菜のおひたし 根菜汁	胡麻、米、片栗粉、 油、砂糖、里芋	紅鮭フレーク、牛乳、 豚肉、油揚げ、味噌	小松菜、生姜、キャベツ、 もやし、人参、大根、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	697	27.6
28	火	麦ご飯	牛乳	ブルコギ 彩の国ニラバオス キムチ入りトック	米、麦、油、砂糖、 胡麻、片栗粉、 トッポギ	牛乳、牛肉、ニラバオス、 鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、もやし、にら、 りんご、生姜、にんにく、 キャベツ、キムチ、しめじ	765	31.1
29	水	丸パン スライス	牛乳	ポロニアソーセージ 白菜のクリーム煮 レンコンのごまドレサラダ	パン、油、マカロニ、 バター、小麦粉、 ごまドレッシング、 胡麻、砂糖	牛乳、ポロニアソーセージ、 鶏肉、ハム	玉ねぎ、白菜、マッシュルーム、 れんこん、人参、きゅうり	866	33.6
とことこオーガニックの野菜使用Day！									
30	木	ご飯	牛乳	ホッケの一夜干し 大根と豚肉の煮物 人参のおかか和え	米、油、砂糖	牛乳、ホッケ一夜干し、 豚肉、揚げポール、鰹節	大根、人参、こんにゃく、生姜、 ほうれん草、もやし	649	30.7
31	金	カレー ピラフ	牛乳	ポテトサラダ 冬野菜のスープ りんご	米、油、じゃが芋、 砂糖、マヨネーズ	鶏肉、牛乳、ハム、ベーコン	にんにく、人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、大根、 白菜、小松菜、りんご	668	21.6
							平均栄養量	721	28.6

☆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。

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出しく下さい。「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、大根と人参を使用する予定です！



今月は17日に、  
3年生が考えた  
給食メニューが  
登場します！

