



1月分学校給食予定献立表



【給食目標】 感謝して食べよう

所沢市立柳瀬中学校

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	きつねうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2コ) 紅白なます	うどん、油、 砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、竹輪、 油揚げ、青のり	人参、玉ねぎ、ねぎ、 小松菜、大根、ゆず	790	31.9
10	金	豚丼	牛乳	ツナと大根のサラダ 白玉ぜんざい	米、油、砂糖、 あずき、白玉団子	牛乳、豚肉、ツナ	しらたき、玉ねぎ、ごぼう、 椎茸、生姜、きゅうり、 大根、とうもろこし	746	31.1
14	火	ツイストパン	牛乳	鶏肉のハーブパン粉焼き ジャーマンポテト ABCスープ	パン、油、パン粉、 じゃが芋、マカロニ	牛乳、鶏肉、チーズ、 ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ	721	36.4
15	水	そばろ寿司	牛乳	銀鱈の西京焼き ごま和え 大根の味噌汁	米、砂糖、油、 ごま	牛乳、鶏肉、卵、 銀鱈の西京漬け、 豆腐、油揚げ、味噌	人参、生姜、小松菜、 さやえんどう、もやし、大根、 ねぎ	735	31.4
16	木	ライスボール パン	牛乳	焼きウインナー(2本) かまぼこ入りサラダ さつま芋シチュー	パン、油、砂糖、 ★さつま芋、バター、 小麦粉	牛乳、コーヒーミルク、 ウインナー、かまぼこ、 鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参	902	28.3
17	金	ご飯	牛乳	鶏肉のねぎ味噌焼き かぶとキャベツの塩昆布和え せんべい汁	米、砂糖、油、 南部せんべい	牛乳、鶏肉、味噌、 昆布	生姜、★ねぎ、かぶ、 キャベツ、人参、しらたき、 大根、小松菜	708	27.2
20	月	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 パリパリサラダ いちご(2コ)	米、麦、油、 砂糖、片栗粉、 シウマイの皮	牛乳、豚肉、豆腐	人参、ねぎ、だけのこ、にら、 椎茸、生姜、にんにく、きゅうり、 ほうれん草、とうもろこし、 キャベツ、玉ねぎ、いちご	813	28.0
21	火	ココア 揚げパン	牛乳	ポトフ ツナサラダ いよかんゼリー	パン、油、ココア、 砂糖、じゃが芋、 ゼリー	牛乳、豚肉、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ、きゅうり、とうもろこし	731	26.4
22	水	ご飯	牛乳	鱈の味噌煮 ひじきサラダ 里芋と大根のきつね煮	米、砂糖、ごま、 片栗粉、油、里芋	牛乳、鱈、味噌、 ひじき、ハム、 油揚げ	ねぎ、生姜、人参、 もやし、キャベツ、大根、 こんにゃく、枝豆	714	30.3
23	木	わかめコーン ラーメン	牛乳	じゃがまるくん 野菜サラダ	中華麺、油、砂糖、 じゃが芋、片栗粉	牛乳、豚肉、わかめ、 チーズ、ハム	人参、キャベツ、ねぎ、 もやし、とうもろこし、生姜、 メンマ、ほうれん草、きゅうり	843	36.6
24	金	チキン カレーライス	牛乳	ほうれん草とコーンの サラダ クラッシュゼリー	米、麦、油、 じゃが芋、小麦粉、 バター、砂糖	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、ほうれん草、 きゅうり、とうもろこし、もも、 パイナップル	706	26.1
27	月	ご飯	牛乳	アジフライ かくや和え 肉じゃが	米、小麦粉、ごま、 パン粉、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、鰯、豚肉、 さつま揚げ	たくあん、きゅうり、しらたき、 人参、玉ねぎ、いんげん	744	34.2
28	火	ご飯	牛乳	豚肉の南部焼き おかか和え のっぺい汁	米、ごま、油、 砂糖、里芋、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、 鰹節、かまぼこ、 豆腐	生姜、キャベツ、もやし、 きゅうり、人参、大根、 ねぎ、こんにゃく	702	33.0
29	水	ヒビンバ	牛乳	春雨と卵のスープ オレンジ	米、油、砂糖、 片栗粉、ごま、春雨	牛乳、豚肉、味噌、 卵	にんにく、生姜、小松菜、 もやし、人参、玉ねぎ、 チンゲン菜、きくらげ、オレンジ	718	30.0
30	木	ナン	牛乳	ウインナーピーンズ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ナン、油、砂糖、 パン粉	牛乳、ウインナー、 大豆、ヨーグルト	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、トマト、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし	749	29.2
31	金	ご飯	牛乳	ユーリンチー キャベツの中華サラダ 春雨スープ	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま、春雨	牛乳、鶏肉	生姜、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、人参、玉ねぎ、 とうもろこし、小松菜、きくらげ	768	26.8
16回		★星マークの野菜はとことこオーガニックの野菜を使用しています。楽しみにしてください。					平均栄養量	756	30.4

※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。



学校・家庭・地域で広げよう! 食の「輪」

学校給食展

日時:令和7年
2月7日(金) 2月8日(土)

会場:小手指まちづくりセンター
 ※駐車場には限りがあります。
 公共交通機関をご利用ください。



7日(金)10時~17時 ・ 8日(土) 9時~16時

- ・ 児童生徒の作品 ・ 学校給食の歴史 ・ 給食で使用する器具の展示
- ・ 給食センター、学校おすすめ献立 ・ 大釜のかき混ぜ体験

詳しくは所沢市
ホームページを
ご覧ください

