

1月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】かんしゃして たべよう



所沢市立中富小学校

令和5年度

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品			
10	水	うどん	牛乳	ななくさうどん ささかまのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ	うどん、あぶら、 こむぎこ、ごま、 さとう	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、 ささかまほこ、あおのり	かぶ、だいこん、せり、 ねぎ、はくさい、 みずな、こまつな、 ほうれん草、にんじん、 もやし	580	28.7	
11	木	ごはん	牛乳	ちくぜんに サバのぶんかほし こまつなのいそあえ ぜんざい	こめ、さといも、 あぶら、さとう、ごま しらたまだんご、あずき	牛乳、とり肉、 サバぶんかほし、のり	こんにゃく、ごぼう、 にんじん、たけのこ、 れんこん、しいたけ、 いんげん、こまつな、 もやし	559	25.6	
12	金	コッパパン スライス	牛乳	ホキのフライ キャベツのサラダ フォーのスープ	パン、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、こめこめん	牛乳、ホキ、とり肉	キャベツ、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、しょうが	537	24.8	
15	月	わかめごはん	牛乳	にくじゃが ほうれんそうと あぶらあげのおかかあえ ごぼうのみつがらめ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	わかめ、牛乳、 ぶた肉、あぶらあげ、 かつおぶし	こんにゃく、にんじん、 じゃがいも、たまねぎ、 しょうが、いんげん、 ほうれん草、もやし、 ごぼう	550	24.7	
16	火	むぎごはん	牛乳	ボークカレー とうみょうツナサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、じゃがい も、あぶら、はちみつ、 こむぎこ、バター、 さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、ツナ、 かんてん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 りんご、とうみょう、 キャベツ、パイナップル、 みかん、もも	698	23.8	
17	水	はつがげんまい ごはん	牛乳	とりのてりかけ ひじきとだいずのいために すいとんじる	こめ、はつがげんまい、 かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、こむぎこ	牛乳、とり肉、だいず、 ひじき、あぶらあげ	にんじん、しらたき、 しいたけ、いんげん、 だいこん、こまつな、 ねぎ	656	31.1	
18	木	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン にくだんこのもちこめむし わかめのすのもの	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、パンこ、 もちこめ、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ、 とうふ、わかめ、ちくわ	にんじん、キャベツ、 もやし、にら、にんに く、しょうが、たまねぎ	666	32.7	
19	金	ごはん	牛乳	チキンタツタ ほうれんそうサラダ とうにゅうみそじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、とり肉、とうふ、 みそ、とうにゅう	しょうが、にんにく、 ほうれん草、にんじん、 とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、 ねぎ	563	25.8	
22	月	ごはん	牛乳	こうやどうふのうまに アジのやくみソースがけ こまつなのおかかあえ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、こうやどうふ、 とり肉、アジ、 かつおぶし	こんにゃく、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、しょうが、 いんげん、ねぎ、 こまつな、もやし	591	29.6	
23	火	ライスボール パン	牛乳	じゃがいもの ミートソースグラタン フレンチサラダ コンスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	614	25.3	
24	水	さといも ごはん	牛乳	こまつなメンチ はくさいとゆずのあますつけ かきたまじる	こめ、さといも、さと う、あぶら、かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、 こまつなメンチカツ、 とり肉、たまご	しめじ、にんじん、 はくさい、ゆず、 こまつな、たまねぎ	587	22.8	
25	木	ベーコンと ほうれんそうの わふうスパゲッティ	牛乳	とりにくのてりやき マセドアンサラダ	スパゲッティ、あぶら、 バター、じゃがいも、 さとう	ベーコン、牛乳、とり肉	にんにく、にんじん、 たまねぎ、ほうれん草、 しょうが、きゅうり、 とうもろこし	591	28.2	
26	金	チャーハン	牛乳	マーボーどうふ パンサンデー ほうじちゃプリン	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、 ほうじちゃプリン	やきぶた、牛乳、ぶた 肉、とうふ、みそ、ハム	たまねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、 ねぎ、にら、こまつな、 もやし	644	27.5	
29	月	ごはん	牛乳	サバのみそだれかけ なっとうあえ とんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、サバ、みそ、 なっとう、のり、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ	こまつな、にんじん、 もやし、だいこん、 ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	608	28.5	
30	火	ピザトースト	ヨーグルト	ふゆやさいの クリームスープ カレーこぶきいも みかん	パン、あぶら、こめこ、 じゃがいも	ハム、チーズ、 コーヒーマルク、とり 肉、牛乳	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、れんこん、 はくさい、ブロッコ リー、みかん	518	21.5	
31	水	はつがげんまい ごはん	牛乳	チキンカツ キャベツのぼんすあえ ぐたくさんみそじる	こめ、はつがげんまい、 こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、 かぶ、ねぎ	546	24.1	
16回		※ 材料の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。ご心配な方はお問い合わせください。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ※ 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。 ※ 今月中富でとれた野菜は、さといも、長ねぎ、だいこん、はくさい、にんじんです。						平均栄養量	594	26.5

