

令和7年度		【目標】		みんなでたのしく なんでもたべよう		所沢市立南小学校			
日	曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主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	
1	木	ごはん	牛乳	てづくりグリーンピースバーグ こまつなのごまあえ カレーとんじる	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、かたくりこ、ごま、 じゃがいも	牛乳、とり肉、とうふ、 とうにゅう、みそ、 ぶた肉	グリーンピース、しょうが、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、キャベツ、もやし、 こんにゃく、ねぎ	590	30.4
2	金	こどもの日献立 たけのこごはん	牛乳	サバのぶんかほし ほうれんそうのおひたし かいそうのみそしる かしわもち	こめ、さとう、あぶら、 かしわもち	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、サバぶんかほし、 かいそうミックス、みそ	たけのこ、にんじん、ほうれん草、 もやし、だいこん	635	25.6
7	水	チキン ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳	ごまふうみサラダ やさいコロッケ	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、ごま、 やさいコロッケ	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマト、もやし、 キャベツ、きゅうり	720	23.0
8	木	コッペパン スライス	牛乳	コーンスープ チリウインナー パリパリサラダ そらまめ	パン、さとう、あぶら、 しゅうまいのかわ	牛乳、とり肉、ベーコン、 とうにゅう、ウインナー	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、きゅうり、 キャベツ、もやし、そらまめ	613	25.2
9	金	とうふラーメン (めん・スープ)	牛乳	てづくりあげぎょうざ ピリカラサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ぎょうざのかわ、こむぎこ	ぶた肉、とうふ、牛乳	ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 とうもろこし、しょうが、キャベツ、 にら、もやし、きゅうり、こまつな	613	26.3
12	月	あんかけ チャーハン (チャーハン・ぐ)	牛乳	きくらげのちゅうかあえ コンソメスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	やきぶた、ぶた肉、牛乳、 ベーコン	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、 ねぎ、しいたけ、しょうが、 きくらげ、もやし、こまつな、 キャベツ、たまねぎ	504	19.9
13	火	ごはん	牛乳	こふきいも マーボーあつあげ パンサンスー	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、もやし、 はくさい、にんじん	624	26.6
14	水	こどもパン スライス	牛乳	とりにくのバーベキューソースかけ アスパラサラダ ABCスープ てづくりクラッシュゼリー	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、とり肉	しょうが、たまねぎ、にんにく、 りんご、アスパラ、キャベツ、 にんじん、セロリ、 ミックスドフルーツ	547	27.4
15	木	だいずごはん	牛乳	カツオフライ だいこんサラダ じゃがたまじる	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 ごま、じゃがいも	とり肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、だいず、 牛乳、カツオ、みそ	にんじん、しいたけ、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にら	581	30.8
16	金	埼玉西武ライオンズ 応援献立 わかじしカレー (ごはん・ルウ)	牛乳	かぼちゃのからあげ てづくりふくじんづけ	こめ、さとう、カレールウ、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、 きゅうり、だいこん、にんじん、 しょうが	621	24.0
19	月	スープいり やしそば (めん・スープ)	牛乳	じゃがまるくん かいそうサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、じゃがいも、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、チーズ、 ハム、かいそうミックス	にんじん、もやし、キャベツ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 とうもろこし	571	24.3
20	火	ごはん	お茶	スパイシーからあげ トッポギスープ なすとピーマンのみそあえ	こめ、かたくりこ、あぶら、 トッポギ、さとう	とり肉、ぶた肉、みそ	おちゃ、しょうが、にんじん、ねぎ、 はくさい、なす、ピーマン、 あかピーマン、たまねぎ、こんにゃく	527	19.8
21	水	ルーローハン (ごはん・ぐ)	牛乳	やみつきキャベツ はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、のり、 しおこんぶ、とり肉	まいたけ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、キャベツ、 こまつな、きくらげ	558	25.1
22	木	ごはん	牛乳	みそでんがく こうやどうふのうまに なっとうあえ	こめ、さとう、あぶら	牛乳、みそ、ぶた肉、 こうやどうふ、あぶらあげ、 なっとう、かつおぶし	こんにゃく、にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、たまねぎ、 こまつな、もやし	599	27.8
23	金	メキシカン ピラフ	牛乳	ポロニアソーセージ カリポリサラダ ファイバーミネストローネ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、マカロニ、 レンズまめ	とり肉、牛乳、 ポロニアソーセージ、 ベーコン	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、だいこん、 セロリ、にんにく、キャベツ、トマト	592	21.7
26	月	ごはん	牛乳	にくじゃが とりにくのてりやき めかぶのねばりあえ	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、さつまあげ、 とり肉、めかぶ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、しょうが、こまつな、 もやし	552	29.6
27	火	ひじきごはん	牛乳	なまあげのみそしる メヌケのさいきょうやき こまつなのおひたし	こめ、さとう、あぶら	とり肉、ひじき、こうやどうふ、 あぶらあげ、牛乳、なまあげ、 みそ、メヌケさいきょうづけ	にんじん、えだまめ、しいたけ、 だいこん、こまつな、もやし	484	26.0
28	水	さとうあげパン	牛乳	ひよこまめのカレーに ツナサラダ	パン、あぶら、さとう、 ひよこまめ、じゃがいも、 バター	牛乳、肉だんご、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、トマト、キャベツ、 きゅうり	614	22.6
29	木	スタミナどん (ごはん・ぐ)	牛乳	なすのみそしる かぶのレモンあえ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、あぶらあげ、 みそ	たけのこ、しらたき、しいたけ、にら、 あかピーマン、たまねぎ、にんにく、 なす、かぶ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン	547	26.1
30	金	オムライス キムチチャーハン (チャーハン・卵・ ケチャップ)	牛乳	ナムル わかめとじゃがいものスープ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	ぶた肉、牛乳、 オムライスようたまご、 とり肉、わかめ	ピーマン、ねぎ、キムチ、もやし、 にんじん、こまつな、しょうが、 にんにく、たまねぎ	502	21.1
☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 ☆はしは、毎日洗って持ってきてましょう。 ☆持ち物には名前を書きましょ							平均栄養量	580	25.2