

令和6年度

【目標】

給食でつかう所沢の野菜を知ろう

所沢市立松井小学校

日	曜	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき キャベツサラダ こんさいがおいしい とんじる	こめ、あぶら、さとう、 さといも	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 みそ	しょうが、キャベツ、ねぎ にんじん、とうもろこし、 きゅうり、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、	519	25.2
5	火	むぎいりごはん	牛乳	やきぎょうざ チョレギサラダ マーボーだいこん	こめ、むぎ、ぎょうざ、 あぶら、さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、のり、ぶた肉、みそ	キャベツ、にんじん、もやし、 とうもろこし、にんにく、 だいこん、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが	602	22.5
6	水	さといもの クリーム スパゲティ	牛乳	ブロッコリーの サラダ りんご	スパゲッティ、あぶら、 さといも 、さとう	ベーコン、なまクリーム、 牛乳、チーズ、ハム	にんにく、たまねぎ、りんご にんじん、マッシュルーム、 ブロッコリー 、とうもろこし、	627	21.7
7	木	キャロットパン	牛乳	さといも コロッケ グリーンサラダ ポークビーンズ	パン、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、パンこ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいす	きゅうり、キャベツ、みすな、 にんじん、たまねぎ、トマト	681	25.5
8	金	かてめし	牛乳	いかのさらさあげ カリポリサラダ いものこじる	こめ、さとう、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 さといも	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 イカ、とうふ	しいたけ、だいこん、ごぼう にんじん、しょうが、ねぎ はくさい、こんにゃく、 しめじ、きゅうり	529	23.9
11	月	サクごはん	牛乳	ささみのやさいあげ ごまあえ さわにわん	こめ、ごま、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、さとう	べにサケフレーク、牛乳 ちりめんじゃこ、とり肉、 ぶた肉、みそ	ピーマン、にんじん、もやし ほうれん草 、ごぼう、ねぎ たけのこ、しいたけ	534	29.6
12	火	ごはん	牛乳	イナダさいきょうやき こまつなともやしの おかかあえ こうやどうふのうまに ほうじちゃプリン	こめ、ごま、さとう、 あぶら、ほうじちゃプリン	イナダさいきょうづけ、 かつおぶし、こうやどうふ、 とり肉、あぶらあげ、牛乳	こまつな 、もやし、にんじん、 こんにゃく、たけのこ、	572	26.0
13	水	おちゃマーフル しょくパン	コーヒ ミルク	さといもの ミートグラタン ツナサラダ ABCスープ	パン、 さといも 、さとう、 あぶら、バター、マカロニ、 じゃがいも	コーヒミルク、ぶた肉、 チーズ、ツナ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、キャベツ、 きゅうり、セロリ	570	20.4
15	金	しゃくしなじゃこ ごはん	牛乳	とりにくのひしあ あげ ごぼうサラダ だいこんのみそしる	こめ、あぶら、ごま、 こむぎこ、パンこ、むぎ、 ごまドレッシング	ちりめんじゃこ、のり、 牛乳、とり肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しゃくしな、しょうが、ごぼう にんにく、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、だいこん、 ほうれん草	650	27.0
19	火	フレンチ トースト	牛乳	マカロニサラダ ポトフ みかん	パン、バター、さとう、 マカロニ、あぶら、 マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、たまご、ぶた肉、 ウィンナー	きゅうり、たまねぎ、セロリ にんじん、キャベツ、みかん	543	22.5
20	水	ごはん	牛乳	ツナぎょうざ キャベツときゅうりの かくやあえ なまあげチャーサイ	こめ、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、ツナ、ぶた肉、 なまあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、たくあん、 にんじん 、たけのこ、 しいたけ、しょうが	586	22.7
21	木	さといも ごはん	牛乳	サバのみそに こまつなのからしあえ すいとんじる	こめ、 さといも 、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こむぎこ	あぶらあげ、とり肉、牛乳、 サバ、みそ、ぶた肉	にんじん 、しょうが、 ねぎ 、 こまつな 、もやし、だいこん、 はくさい	565	26.3
22	金	ジャージャー めん	牛乳	じゃがいもの ふわふわあげ チンゲンサイと かぶのサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも、こむぎこ ホットケーキミックス、	牛乳、ぶた肉、みそ	たまねぎ、たけのこ、 にんじん ごぼう、しょうが、にんにく、 ねぎ 、しいたけ、 かぶ チンゲンサイ	675	26.6
25	月	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき ごまあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、プリ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、 ほうれん草 、 にんじん 、はくさい、もやし、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こまつな 、こんにゃく	523	24.6
26	火	キムチ チャーハン	牛乳	とりにくのからあげ チンゲンサイの ちゅうかあえ わかめスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 こめこ、ごま	ぶた肉、牛乳、とり肉、 わかめ、とうふ	ピーマン、ねぎ、キムチ、 しょうが、にんにく、 チンゲンサイ、もやし、 にんじん	678	34.1
27	水	きなこあげパン	牛乳	さつまいもサラダ ふわやさいの クリームに	パン、あぶら、さとう、 さつまいも、マヨネーズ、 こむぎこ、バター	きなこ、牛乳、とり肉、 スキムミルク	にんじん 、きゅうり、 たまねぎ、はくさい、 ブロッコリー	635	22.1
28	木	にこみうどん	牛乳	かきあげ キャベツとじゃこの おひたし こくとうむしパン	うどん、さとう、ごま、 こむぎこ、かたくりこ、 あぶら、むしパンミックス、 バター、さつまいも	ぶた肉、あぶらあげ、牛乳、 イカ、ちりめんじゃこ、 たまご、とうにゅう	こまつな 、 ねぎ 、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、しょうが	530	23.6
29	金	やきとりどん (ごはん)	牛乳	なっとうあえ みそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、	とり肉、牛乳、なっとう、 かつおぶし、あぶらあげ、 みそ	こまつな 、キャベツ、もやし、 にんじん 、はくさい、 ねぎ 、 だいこん	546	30.2

※ 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。ご心配の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」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。
 ※ はしは毎日洗ってもってきましょう。
 ☆ この期間の太字は埼玉県や所沢市で作られた野菜や郷土食です。

平均栄養量	587	25.3
-------	-----	------



今月は
小松菜 長ねぎ ほうれん草
ブロッコリー 里芋 人参です!