1がつきゅうしょくよていこんだてひょう

（酒々井小・大室台小）

2025年度

すいすいキッチン

※アレルゲンの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

日	曜日	スプーン	献立名 主食	献立名 副食	おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素 エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
しょうがつ りょうり こんだて											
8	木		わかめごはん	ぎゅうにゅう　しんしゅんデザート あんかけまつかぜやき いわいじる わふうサラダ	こめ　パンこ さとう でんぷん ババロア	あぶら ごま	みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ のり	◎にんじん だいこんのは ほうれんそう	だいこん　しいたけ たまねぎ　しょうが えのき ねぎ	594Kcal 26.0g 17.6g 3.0g
9	金		ごはん	ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ とりにくとやさいのたまごとじに ごまドレサラダ	こめ　こむぎこ じゃがいも さとう　でんぷん パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	655Kcal 22.8g 21.5g 1.8g
13	火		ごはん （おさかな ふりかけ）	ぎゅうにゅう ショーロンポー（２こ） ごもくちゅうかスープ ベリーヨーグルトあえ	こめ でんぷん さとう ショーロンポーのかわ	ごま ごまあぶら	かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ あおのり	◎にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　いちご　しょうが たけのこ　えのき　にんにく ブルーベリー　キャベツ しいたけ　ねぎ	639Kcal 19.1g 23.3g 2.0g
リクエスト こんだて											
14	水		**にこみ カレーうどん**	ぎゅうにゅう にくづめいなり あおのりポテト パンダパン	うどん パン　さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	◎にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	615Kcal 20.1g 19.6g 3.0g
15	木		ごはん	ぎゅうにゅう さわらのてりやき とみさとやさいのみそしる こんにゃくのおかかに	こめ さとう	ごまあぶら	さわら みそ　ちくわ だいず　ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな	だいこん たまねぎ たけのこ	587Kcal 29.6g 16.4g 2.0g
リクエスト こんだて											
16	金		えびピラフ	ぎゅうにゅう　**いちごクレープ** いかナゲット（２こ） ABCスープ イタリアンサラダ	こめ　パンこ マカロニ　さとう こむぎこ　でんぷん クレープ	オリーブオイル あぶら	えび　だいず いか ベーコン たちうお	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	640Kcal 24.1g 25.6g 2.9g
しょくいくのひ											
19	月		ごはん	ぎゅうにゅう チキンなんばん ちゅうかたまごスープ はるさめサラダ	こめ　さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	◎にんじん ほうれんそう	コーン　たまねぎ きゅうり　しょうが もやし キャベツ	653Kcal 24.4g 24.9g 2.2g
リクエスト こんだて											
20	火		むぎごはん	ぎゅうにゅう　フルーツミックスゼリー まんだいのこうみあげ **しすいみそのけんちんじる** ぶたにくとごぼうのいために	こめ　むぎ さといも　でんぷん さとう　ゼリー こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	まんだい とうふ　みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん だいこんのは いんげん	だいこん　たまねぎ えのき　しょうが なめこ　にんにく ごぼう　ねぎ	656Kcal 31.4g 22.2g 2.5g
21	水		はちみつパン	ぎゅうにゅう チキンジンジャー スコッチブロス フレンチサラダ	パン おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	◎にんじん	たまねぎ　はくさい きゅうり　しょうが ねぎ　コーン キャベツ	615Kcal 25.7g 24.5g 2.3g
リクエスト こんだて											
22	木		しすいさん コシヒカリの きつねごはん	ぎゅうにゅう **★おこのみやき** ゆばのおすいもの ひじきのさっぱりあえ	こめ　さとう こめこ でんぷん こむぎこ	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ　かまぼこ ぶたにく　ハム ゆば　なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　えのき キャベツ きゅうり もやし	613Kcal 27.7g 22.7g 3.3g
23	金		サフランライス	ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ キーマカレー フルーツポンチ	こめ はちみつ ゼリー	あぶら	とりにく ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	◎にんじん ほうれんそう	にんにく　えだまめ たまねぎ　みかん しめじ　おうとう パイン	638Kcal 26.4g 20.6g 2.3g
26	月		ごはん （のりつくだに）	ぎゅうにゅう　きゅうしょくしゅうかんデザート さけのしおやき じゃがいもともずくのみそ汁 たくあんあえ	こめ　でんぷん じゃがいも ゼリー さとう	ごま	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり もずく	◎にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん	599Kcal 28.7g 16.1g 3.0g
27	火		げんまい ごはん	ぎゅうにゅう　ヨーグルト とみさとポークのスタミナいため よせなべじる ゆうきにんじんのサラダ	こめ げんまい さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく ミートボール とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	◎にんじん にら ほうれんそう	にんにく　はくさい たまねぎ　りんご きゅうり もやし	615Kcal 26.6g 22.2g 2.2g
28	水		コーン ピラフ	ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソース（２こ） ポークシチュー グリーンサラダ	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	ウインナー とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ　しょうが にんにく マッシュルーム	714Kcal 29.1g 30.8g 2.7g
リクエスト こんだて											
29	木		ごはん	ぎゅうにゅう　**やきプリンタルト** わふうきんぴらつつみやき いなかじる こうやどうふのあげに	こめ でんぷん さとう タルト	あぶら ごま	とうふ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな	だいこん　たまねぎ しめじ　しいたけ ねぎ　しょうが ごぼう	685Kcal 27.4g 22.9g 2.1g
30	金		ちゅうか どん	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・ちゅうかどんのぐ） やきギョウザ（２こ） バンバンジーサラダ	こめ でんぷん さとう ギョウザのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	かまぼこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん にら	はくさい　しいたけ　もやし たまねぎ　しょうが たけのこ　きゅうり きくらげ　キャベツ	619Kcal 26.8g 21.1g 2.1g

すいすいキッチン給食週間

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

学校給食摂取基準（8～9歳）	当月平均
エネルギー：650Kcal	633Kcal
たんぱく質：21～33g	25.9g
脂質：14.4～21.7ｇ	22.0g
食塩相当量：2.0ｇ未満	2.4g

こんげつの もくひょう

きゅうしょくの
れきしについて しろう！

こんげつのとみさとさん
・こめ
・ぶたにく
・さといも
・こまつな
・だいこん
・チンゲンサイ
・にんじん
・ねぎ
・はくさい
・ほうれんそう

こんげつのしすいさん
・コシヒカリ等米
・しすいみそ

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します

今年も安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。
１月は「全国学校給食週間」があります。２６日～３０日は、それにちなんだ給食が登場しますので、楽しみにしていてくださいね。