

令和7年度 1月分		小学校給食予定献立表(○○小学校 Aコース)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのものとなる(黄)	体をつくるものとなる(赤)	体の調子を整えるものとなる(緑)	調味料	
13 火	牛乳		牛乳			
	しゃくし菜ごはん	米 大麦 油 砂糖 ごま	豚肉	しょうが しゃくし菜漬け	塩 酒 しょうゆ	661
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き漬け			
	雑煮	白玉だんご さといも	鶏肉 なると	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ みりん かつおさばだし	26.4
	デザート	各校デザート				16%
14 水	牛乳		牛乳			596
		米 大麦				
	キム玉丼	砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん はくさいキムチ にら ねぎ	しょうゆ 酒	24.7
	だいこんとしめじの中華スープ くだもの	ごま	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん しめじ ねぎ くだもの	中華だし 塩	17%
15 木	牛乳		牛乳			585
	シュガー揚げパン	コッペパン 油 グラニュー糖 砂糖				
	ボルシチ	じゃがいも 油	豚肉 生クリーム	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ビーツ水煮缶 キャベツ トマト缶	ケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ粉	23.3
	フラワーサラダ			プロッコリー カリフラワー コーン缶		16%
16 金	牛乳		牛乳			633
		地粉うどん				
	ねぎまうどん	油	鶏肉 かまぼこ	ねぎ しょうが 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん 塩 酒	21.1
	はくさいと水菜のサラダ いもきんとんパイ	油 砂糖 ごま パイ皮 焼きいもペースト グラニュー糖	みそ	はくさい 水菜 だいこん	酢 しょうゆ	13%
19 月	牛乳		牛乳			612
	ごはん	米				
	ヤンニヨムチキン	片栗粉 米粉 油 はちみつ ごま油	鶏肉	にんにく	酒 塩 こしょう ケチャップ コチュジャン しょうゆ	29.5
	春雨炒め チンゲンサイとあさりのスープ	春雨 油	豚肉	キャベツ もやし にんじん	塩 しょうゆ オイスターソース スープストック	19%
20 火	牛乳		牛乳			607
		米 大麦				
	こまつな豚みそ丼	砂糖 ごま ごま油 片栗粉	豚肉 みそ	こまつな しょうが にんにく もやし にんじん 干ししいたけ	酒 みりん しょうゆ 中華だし	25.8
	けんちん汁	さといも 油	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおさばだし しょうゆ	17%
21 水	牛乳		牛乳			586
	黒パン	黒パン				
	じゃがいものクリーム煮	じゃがいも 油 小麦粉 バター	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん しめじ	コンソメ 塩 こしょう	24.0
	コールスローサラダ	油 砂糖		キャベツ にんじん コーン缶 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	16%
22 木	牛乳		牛乳			636
	東松山やきとりごはん	米 大麦 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 みそ	にんにく しょうが すりおろしりんご ねぎ	豆板醤 コチュジャン 酒 しょうゆ 塩	
	ししゃもフライ(低1ご・高2ご)	油	ししゃもフライ		中濃ソース	29.0
	かき玉汁	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	にんじん 干ししいたけ	しょうゆ 塩 かつおさばだし	18%
23 金	牛乳		牛乳			677
		米 大麦				
	カレーライス	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 ミルクカルシウム	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	21.9
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン缶 黄桃缶 りんご缶		13%

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	
26 月	牛乳		牛乳			646 26.2 16%
	コッペパン	コッペパン				
	いちごジャム	いちごジャム				
	くじらとおじやがのケチャップソース	じゃがいも 油 砂糖	くじらの竜田揚げ		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ	
	すいとん	小麦粉	豚肉 厚揚げ スキムミルク 卵	だいこん にんじん ほうれん草	塩 かつおさばだし しょうゆ みりん	
27 火	【学校給食のはじまりの献立】					637 32.0 20%
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	各校のり		のり			
	鮭の塩焼き		鮭の塩漬け			
28 水	五目煮豆	砂糖 油	大豆 鶏肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	587 25.0 17%
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	ねぎ	かつおさばだし	
	牛乳		牛乳			
	焼肉チャーハン	米 大麦 砂糖 油 ごま油	豚肉	ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
29 木	揚げぎょうざ(低1こ・高2こ)	油	ぎょうざ			29.6 19%
	春雨スープ	春雨	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ えのきたけ にら	中華だし 塩 酒	
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
30 金	すき焼き風煮	油 砂糖	豚肉 焼き豆腐	ねぎ にんじん しらたき はくさい 玉ねぎ	しょうゆ 酒	617 23.0 15%
	厚焼き卵		厚焼き卵			
	ほうれんそうともやしのごま和え	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし	しょうゆ	
	牛乳		牛乳			
31 土	コーンみそラーメン	ホット中華めん 油	豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ にら コーン缶 しょうが にんにく	しょうゆ 鶏ガラ とんこつ こしょう	614 23.0 15%
	じゃがチー揚げ	ポテトペースト 片栗粉 油	チーズ		塩 こしょう	
	くだもの			くだもの		
	はしは毎日 忘れずに持ってきましょう	給食回数 14回	学校給食摂取基準 14回	エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	1月平均摂取量 621 kcal 25.8g(16.6%)	