

令和7年1月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
10	金	◎サンマーメン (ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん あぶら でんぷん	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし メンマ ねぎ	716	30.1
		コーヒーマルク【乳】		コーヒーマルク			
		しんじゅむし	もちごめ でんぷん さとう	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ とうもろこし		
14	火	キムタクごはん	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぎ	690	22.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくじゃがコロッケ【小麦】	あぶら	にくじゃがコロッケ			
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん きゅうり キャベツ		
15	水	ちゅうかコーンスープ【卵】	でんぷん	たまご とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし	650	26.7
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぶりのゆうあんやき		ぶり	しょうが ゆず		
16	木	◎かんぴょうのごまあえ	ごま さとう		かんぴょう キャベツ もやし	688	25.9
		そうに	にこみもち さといも	とりにく	にんじん だいこん こまつな ねぎ		
		くろパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
17	金	しらおかのねぎチキングラタン 【小麦・乳】	マカロニ あぶら バター こむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ ねぎ にんじん	697	31.0
		ウインナーとほうれんそうのソテー	あぶら	ウインナー	ほうれんそう		
		ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく トマト パセリ		
		ちやめし	こめ ごま				
20	月	牛乳【乳】		牛乳		638	30.1
		いかのたつたあげ	あぶら でんぷん	いか	しょうが		
		はくさいのおひたし		かつおぶし	はくさい にんじん		
		◎おでん【卵・小麦】	さといも ちくわぶ	がんもどき さつまあげ ちくわ くろはんぺん あつあげ うすらのたまご	こんにゃく だいこん にんじん		
21	火	ごはん(のりふりかけ)	こめ	のりふりかけ		641	27.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		◎さわらのみそやき	さとう	さわら みそ	しょうが		
		◎にあい	さとう ごまあぶら	あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ こんにゃく いんげん		
22	水	◎けんちんじる	ごまあぶら さといも	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ ほうれんそう	641	27.8
		ココアあげパン【小麦】	パン あぶら さとう ココア				
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかとえびのチリソース【えび】	あぶら さとう でんぷん はるさめ	いか えび	たまねぎ にんにく にんじん ねぎ		
22	水	ワンタンスープ【小麦】	ワンタンのかわ	とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ たら	698	22.0
		みかん			みかん		
		ポークカレー【小麦】 (麦ごはん)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールー	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
22	水	ツナとほうれんそうのオムレツ 【卵・乳】	さとう	たまご 牛乳 チーズ まぐろ	ほうれんそう	691	26.9
		かぶのピクルス	さとう		かぶ ブロッコリー パプリカ		

白岡市(小学校)							
日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
23	木	ごはん	こめ			618	29.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		はずハンバーグ	さとう でんぷん	ぶたにく とりにく ひじき	れんこん にんじん ねぎ		
		キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ こまつな		
24	金	◎ねぎまじる		まぐろ とうふ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ ほうれんそう	665	32.0
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのしおやき		さけ			
27	月	わかめとじゃこのつくだに	ごま さとう		しらす わかめ	650	30.4
		◎ほうとうどん【小麦】	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ かぼちゃ		
		てまきのり		のり			
		こもれびのピラフ	こめ むぎ あぶら	とりにく	ねぎ にんじん とうもろこし		
28	火	牛乳【乳】		牛乳		680	20.7
		ローストチキン		とりにく	しょうが		
		おんやさい	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		
		はくさいのクリームシチュー 【小麦・乳】	こむぎこ あぶら バター じゃがいも	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい ぶなしめじ		
29	水	ごはん	こめ			665	27.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのぶんかぼし		さばのぶんかぼし			
		◎すいとんじる【小麦】	こむぎこ じゃがいも	みそ ぶたにく	にんじん だいこん こまつな		
30	木	こどもパン【小麦】	パン			658	30.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		てづくりメンチカツ【小麦】	こむぎこ あぶら パンこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが		
		キャベツのソテー【乳】	バター		キャベツ にんじん とうもろこし		
31	金	コンソメスープ	じゃがいも		ハム	691	26.9
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		◎あげぎょうざ【小麦】	あぶら	ぎょうざ			
31	金	かふうあえ	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ にんじん もやし きゅうり	691	26.9
		はっほうさい【卵】	あぶら でんぷん	ぶたにく いか うすらのたまご	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが		

1月の献立テーマは関東地方の郷土料理です。
◎がついている献立です。お楽しみに♪



埼玉県マスコット「コバトン」

1月24日から30日までは、
全国学校給食週間です！



- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

