

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	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
10	金	①サンマーメン （ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら でんぶん	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 ネギ	716	30.1
		コーヒーマイルク【乳】		コーヒーマイルク			
		しんじゅむし	もちごめ でんぶん 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		
		ブロッコリーソテー	あぶら		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 ネギ	690	22.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ミートコロッケ【小麦】	あぶら	ミートコロッケ			
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん キャベツ		
15	水	ちゅうかコーンスープ【卵】	でんぶん	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	①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
		しらたまそうに	しらたま 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	しらかのねぎチキングラタン 【小麦・乳】	マカロニ あぶら パター こむぎご	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ ネギ にんじん	697	31.0
		ワインナーとほうれんそうのソテー	あぶら	ワインナー	ほうれんそう キャベツ		
		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 ししいたけ にんにく トマト パセリ		
		ちゃめし 牛乳【乳】	こめ ごま	牛乳			
20	月	いかのたつたあげ	あぶら でんぶん	いか	しょうが	638	30.1
		はくさいのおひだし		かつおぶし	はくさい にんじん		
		①しずおかふうおでん【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	こんにゃく だいこん にんじん		
		ごはん（のりふりかけ）	こめ	のりふりかけ			
21	火	牛乳【乳】		牛乳		641	27.8
		さわらのみそやき	さとう	さわら みそ	しょうが		
		①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		
		①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 ネギ こんにゃく ししいたけ ほうれんそう		
22	水	ハニーバタートースト 【乳・小麦】	パン パター さとう はちみつ			698	22.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかとえびのチリソース【えび】	あぶら さとう でんぶん はるさめ	いか えび	たまねぎ にんにく にんじん ねぎ		
		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 ししいたけ		
22	水	ポークカレー【小麦】 （煮こはん）	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	698	22.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナとほうれんそうのオムレツ 【卵】	さとう あぶら	たまご とうにゅう まぐろ	ほうれんそう		
		かぶのピクルス	さとう		かぶ ブロッコリー パプリカ		

- ◎ 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。



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	力や熱になるもの	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			
		はすハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく ひじき	れんこん にんじん ねぎ		
		キャベツのにびだし		あぶらあげ	キャベツ こまつな		
		①ねぎまじる		まぐろ とうふ	にんじん ししいたけ だいこん ねぎ ほうれんそう		
24	金	セルフおにぎり （ごはん・のり）	こめ	のり		665	32.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのしおやき		さけ			
		わかめとじゃこのつくだに	ごま さとう	しらす わかめ			
		①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		
27	月	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	650	30.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		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 パター 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		
28	火	ごはん	こめ			680	20.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのぶなかほし		さばのぶなかほし			
		だいこんとベーコンのきんぴら	ごまあぶら さとう	ベーコン	だいこん こんにゃく にんじん		
		①ずいといんじる【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		
29	水	こどもパン【小麦】	パン			665	27.0
		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	あぶら	ウインナー	キャベツ にんじん		
		コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		
30	木	ごはん	こめ			658	30.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とりにく とうもろこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		①なっとうみそ	あぶら さとう	なっとう ぶたにく みそ	ねぎ		
		のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく とうふ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな		
31	金	ごはん	こめ			691	26.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		①あげぎょうざ②【小麦】	あぶら	ぎょうざ			
		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		
		はっほうさい	あぶら でんぶん	ぶたにく いか	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ シンゲンサイ ししいたけ ねぎ しょうが		
						基準栄養量	650 27.6
						平均栄養量	670 27.6

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「コパトン」

1月24日から30日までは、
全国学校給食週間です！

