



1月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円

栄養士 西川 聰子

令和7年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価				
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
13	火	牛乳 	にんじん紅白ごはん 赤魚の塩こうじから揚げ 	米 米粒麦 なたね油 にんじん 油揚げ 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 赤魚切り身 塩こうじ 塩 でん粉 薄力粉 なたね油	629	23.0		
			七草雑煮 	削り節(混合) とり肉 だいこん(すすしろ) かぶ(すすな) せり はくさい きょうな こまつな ほうれんそう 煮込み用もろ 清酒 薄口しょうゆ 塩				
			みかんゼリー	粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン				
14	水	牛乳 	きな粉揚げパン 鮭とほうれん草のクリームスープ	ツイストパン なたね油 きな粉 三温糖 鳥がら 鮭角切り 白ワイン なたね油 たまねぎ にんじん ジャガイモ 塩 こしょう 牛乳 薄力粉 ほうれんそう	684	25.6		
			にんじんドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン にんじん たまねぎ なたね油 穀物酢 三温糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ハム				
			茶飯	米 米粒麦 だし昆布 しょうゆ 清酒				
15	木	牛乳 	おでん	削り節(混合) 結び昆布 さつま揚げ つみれいわし ちくわ こんにゃく だいこん うすら卵 清酒 塩 薄口しょうゆ	580	20.7		
			野菜のごまドレッサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン なたね油 ごま油 穀物酢 三温糖 塩 すりごま				
			ガーリックチキンライス	米 米粒麦 なたね油 にんにく とり肉 赤ワイン たまねぎ ホールコーン ケチャップ バブリカ粉 塩 こしょう				
16	金	牛乳 	ジュリエンヌスープ	鳥がら ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ ジャガイモ 白ワイン 塩 こしょう 薄口しょうゆ	558	23.0		
			フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト 黄桃缶 白桃缶 甘夏缶				
			麦ごはん	米 米粒麦				
19	月	牛乳 	揚げ鶏のてりやきソース	とり肉 しょうが 清酒 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖 みりん	617	27.2		
			にらたま汁	削り節(かつお) にんじん ねぎ とうふ 清酒 塩 こしょう しょうゆ でん粉 にら 鶏卵				
			ほうれん草ともやしのごま和え	もやし ほうれんそう 三温糖 塩 しょうゆ ごま油 すりごま				
20	火	牛乳 	マカロニグラタン	マカロニ なたね油 とり肉 ベーコン たまねぎ 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 薄力粉 バター(乳) クリーム(乳) チーズ バン粉(乾燥) バセリ	654	30.8		
			トマトポトフ	鳥がら ジャガイモ にんじん たまねぎ キャベツ ウィンナー ぶた肉 トマトピューレ 塩 こしょう 白ワイン				
			いちご	いちご				
21	水	牛乳 	たきこみきんびらごはん	米 米粒麦 清酒 薄口しょうゆ ごま油 ごぼう にんじん しらたき 油揚げ 三温糖 塩	617	28.2		
			かじきの竜田揚げ	かじき切り身 しょうが 清酒 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油				
			焼肉サラダ	ぶた肉 なたね油 三温糖 清酒 しょうゆ にんじん もやし きゅうり 塩 穀物酢 ごま油 白ごま				
22	木	牛乳 	ブルコギ丼	米 米粒麦 ぶた肉 三温糖 にんにく しょうゆ コチュジャン 清酒 なたね油 にんじん たまねぎ 干しいたけ にら 塩 こしょう でん粉 白ごま ごま油	627	23.7		
			切干大根のナムル	切干大根 もやし こまつな にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく				
			みかん	みかん				
23	金	牛乳 	ちゃんぽん麺	蒸し中華めん 鳥がら 豚骨 ぶた肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし むさえび かまぼこ 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ ごま油	633	27.3		
			ジャンボ野菜ぎょうざ	ぎょうざの皮 ぶた肉 たまねぎ キャベツ にら しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ ごま油 コチュジャン でん粉 なたね油				
			ミニトマト	ミニトマト				
26	月	りんご 	ポークカレーライス	米 米粒麦 なたね油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 赤ワイン ケチャップ タマネギ(AF) 中濃ソース(AF) カレー粉 薄力粉 にんじん 鳥がら ジャガイモ 塩 こしょう はちみつ	664	19.5		
			カリカリじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ なたね油 キャベツ 切干大根 にんじん こまつな ホールコーン しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう				
27	火	牛乳 	高橋農園さんの小松菜ペペロンチーノ 	スパゲティ オリーブオイル なたね油 にんにく とうがらし ベーコン たまねぎ 白ワイン 塩 しょうゆ こまつな	570	21.6		
			新座の野菜いっぱいサラダ 	だいこん キャベツ はくさい ほうれんそう にんじん なたね油 たまねぎ 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖 ツナ				
			ソウキリンみたいな? 6年生児童が考えたデザートです。詳細は、給食によりご覧ください!	薄力粉 バー油 カバーガー 鶏卵 上白糖 牛乳 バター(乳) チョコカッ파(乳)				
全国学校給食週間	6年生が考えた献立6の14班	牛乳 	麦ごはん	米 米粒麦	621	28.3		
			ぶりの照り焼き	ぶり しょうが 清酒 しょうゆ 三温糖 みりん でん粉 水				
			大根をむだにしないみそ汁	削り節(混合) ぶた肉 だいこん だいこん葉 たまねぎ ねぎ 油揚げ とうふ 白みそ 赤みそ				
			かぶをむだにしない昆布漬け	かぶ かぶ葉 はくさい にんじん 塩昆布 塩 ごま油				
29	木	牛乳 	麦ごはん・ごま塩	米 米粒麦 白ごま 黒ごま 塩	593	24.3		
			キャベツと厚揚げのみそ炒め	ぶた肉 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 生揚げ にら なたね油 白みそ 清酒 三温糖 しょうゆ でん粉 ごま油				
			和風野菜スープ	削り節(かつお) にんじん だいこん はくさい とうふ 生わかめ 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう こまつな				
30	金	牛乳 	豚汁うどん	うどん 削り節(混合) ぶた肉 ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ なたね油 清酒 赤みそ 白みそ こまつな	646	18.6		
			キャラメルポテト	さつまいも なたね油 バター(乳) 三温糖				
			きゅうりのごましょゆ和え	きゅうり 塩 ごま油 しょうゆ 白ごま				
※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。 ※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。				平均	620	24.4		
				基準値	650	26.8		

6年生が献立作成にチャレンジしました!
~家庭科「こんだてを工夫して」~
詳細は、給食によりご覧ください。

今月の地元農家の野菜

ほうれんそう
…高橋農園
こまつな・だいこん・ねぎ・キャベツ
…錦木農園



今年もよろしく
よろしく
お願いします