



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 聡子

令和7年度

		献立名		主な食品		栄養価		
日	曜					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
13	火		にんじん紅白ごはん	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	629	23.0		
			赤魚の塩こうじから揚げ	赤魚切り身 塩こうじ 塩 でん粉 薄力粉 なたね油				
			七草雑煮	削り節(混合) とり肉 だいこん(すずしろ) かぶ(すずな) せり はくさい きょうな こまつな ほうれんそう 煮込み用もち 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		きな粉揚げパン	ツイストパン なたね油 きな粉 三温糖	684	25.6		
			鮭とほうれん草の クリームスープ	鳥がら 鮭角切り 白ワイン なたね油 たまねぎ にんじん じゃがいも 塩 こしょう 牛乳 薄力粉 ほうれんそう				
			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				
15	木		茶飯	米 米粒麦 だし昆布 しょうゆ 清酒	580	20.7		
			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				
			野菜のごまドレサラダ	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 しょうゆ 三温糖 塩 すりごま				
16	金		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 パブリカ粉 塩 こしょう	558	23.0		
			ジュリエンスープ	鳥がら ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ じゃがいも 白ワイン 塩 こしょう 薄口しょうゆ				
			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				
19	月		麦ごはん	米 米粒麦	617	27.2		
			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				
			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		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 パター(乳) クリーム(乳) チーズ パン粉(乾燥) パセリ	654	30.8		
			トマトポトフ	鳥がら じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ ウインナー 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		たきこみきんぴらごはん	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		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		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 むきえび 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		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 かつソース(AF) 中濃ソース(AF) カレー粉 薄力粉 にんじん 鳥がら じゃがいも 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		高橋農園さんの 小松菜ペロンチーノ	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 こしょう 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				
28	水		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	かぶ かぶ葉 はくさい にんじん 塩昆布 塩 ごま油				
29	木		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		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 パター(乳) 三温糖				
			きゅうりのごましょうゆ和え	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。						平均	620	24.4
※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。						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、給食だよりをご確認ください。

今月の地元農家の野菜

ほうれんそう
…高橋農園
ごまつな・だいこん・ねぎ・キャベツ
…鈴木農園



今年もよろしく
お願ひます