



1がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年

小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食 しゅしょく	の み 飲 の 物 のみ の もの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物 た べ もの	おもに体をつくる もとになる食べ物 からだ の もの	おもに体の調子を整える もとになる食べ物 からだ の ちようし ととの もの	
9 木	ななくさがゆ 人日の節句	牛乳	たらとじゃがいものあげに きなこもち	七分つき米,でんぷん, じゃがいも,油,さとう, 上新粉,白玉粉	牛乳,鶏肉,卵,たら,きな粉	にんじん,だいこん,かぶ,かぶ葉,せり, 長ねぎ,しょうが,たまねぎ,ピーマン	587 kcal
10 金	いわしごはん	牛乳	はくさいのおかかあえ キャベツのみそしる	七分つき米,でんぷん,油, さとう,ごま	牛乳,いわし,みそ,油揚げ, 生揚げ,おかか削り節	しょうが,はくさい,ほうれん草,小松菜, キャベツ,えのきたけ	619 kcal
14 火	ビビンバ	牛乳	わかめスープ やさいチップス	七分つき米,油,さとう, じゃがいも,でんぷん, さつまいも,ごま	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ, みそ,豆腐	ぜんまい,にんじん,だいすもやし, かぼちゃ,にんにく,たまねぎ,万能ねぎ, れんこん,ほうれん草	672 kcal
15 水	チョコチップパン	牛乳	ホワイトシチュー こんにゃくサラダ	パン,じゃがいも,さとう, マカロニ,小麦粉,バター, サラダこんにゃく,油	牛乳,鶏肉,生クリーム, わかめ	セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ, パセリ,きゅうり	623 kcal
16 木	こまつなチャーハン	牛乳	やきししゃも はるさめスープ いよかん	七分つき米,油,はるさめ, でんぷん	牛乳,ベーコン,鶏肉, ちりめんじゃこ,豆腐 ししゃも	長ねぎ,にんじん,小松菜,かぶ葉,もやし, ほんかん	579 kcal
17 金	みそラーメン	牛乳	サウピカンサラダ りんご	中華めん,じゃがいも,油, ごま,さとう	牛乳,豚肉,みそ	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, 小松菜,長ねぎ,もやし,ホールコーン, りんご	609 kcal
20 月	チキンライス	牛乳	さかなのクラッカーあげ ベーコンに	七分つき米,油,バター, 小麦粉,じゃがいも, クラッカー	牛乳,鶏肉,ベーコン, メルルーサ,うすら卵	にんじん,たまねぎ,ピーマン,パセリ, キャベツ,干ししいたけ	742 kcal
21 火	わかめごはん	牛乳	だいずいりコロッケ ゆでキャベツ はくさいスープ	七分つき米,ごま,小麦粉, マッシュポテト,パン粉, 油,じゃがいも	牛乳,わかめ,大豆,豚肉, ベーコン	たまねぎ,にんじん,キャベツ,はくさい, 小松菜,干ししいたけ	654 kcal
22 水	カレーうどん	牛乳	かいそうサラダ さつまいものごまだんご	生めん,白玉粉,さとう, でんぷん,さつまいも, 油,ごま	牛乳,豚肉,海草ミックス, 豆乳	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ, 小松菜,きゅうり	687 kcal
23 木	ごはん	牛乳	さばのみそに ゆでやさい みぞれじる	七分つき米,さとう,油, 板こんにゃく,さといも	牛乳,さば,みそ,豚肉	しょうが,キャベツ,ほうれん草,ごぼう, にんじん,しめじ,なめこ,長ねぎ,小松菜, だいこん,ホールコーン	571 kcal
24 金	セルフチキンカツバーガー	牛乳	チリコンカン みかん	パン,小麦粉,パン粉,油, じゃがいも	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	キャベツ,にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,ピーマン,マッシュルーム, ホールコーン,ホールトマト,パセリ, みかん	624 kcal
27 月	しおおにぎり	牛乳	さけのしおやき あさづけ みそしる	七分つき米,じゃがいも, 油	牛乳,昆布,鮭,豆腐,みそ	きゅうり,だいこん,にんじん,キャベツ, 小松菜,長ねぎ	645 kcal
28 火	ガパオライス 給食DE世界旅行 タイ	牛乳	ヤムウンセン ゲーンチュー・トウフ	七分つき米,油,でんぷん, さとう,はるさめ	牛乳,鶏肉,豚肉,卵,豆腐, 高野豆腐	にんにく,たまねぎ,にんじん,はくさい, 小松菜,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ, きゅうり,レモン,しょうが	672 kcal
29 水	キムチチャーハン	牛乳	しょうろんぼう サムゲタンふうスープ	七分つき米,油,米粉,ごま, ぎょうざの皮	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐, 粉ゼラチン	にんじん,だいこん,長ねぎ,たまねぎ, しょうが,小松菜,はくさいキムチ	638 kcal
30 木	ナンピザトースト	牛乳	ふゆやさいのポトフ カリカリワントンのサラダ	ナン,油,ワントンの皮, じゃがいも,さとう	牛乳,豚肉,ウィンナー, ベーコン,チーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, かぶ,きゅうり,マッシュルーム,セロリ, ピーマン,カリフラワー,ブロッコリー, ホールトマト	588 kcal
31 金	トマトクリームスパゲティ	牛乳	ひじきサラダ こうちゃマフィン	スパゲティ,油,小麦粉, バター,さとう	牛乳,鶏肉,卵,生クリーム, 干ひじき	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, きゅうり,キャベツ,ホールコーン, にんじん	777 kcal

- ※ 都合により献立が変わることがあります。
- ☆9日(木)「お正月の行事食」…「七草がゆ」は1月7日の行事食です。
もちはお正月や1月11日の「鏡開き」の日に食べますね。そこで給食では「きなこもち」を作ります。
- ☆24日(金)「セルフチキンカツバーガー」…6年生・英語の授業とのコラボ企画第1弾です。
- ☆27日(月)「しおおにぎり」「さけのしおやき」「あさづけ」「みそしる」…学校給食週間にあわせて明治22年の給食を再現します。
- ☆28日(火)「給食DE世界旅行」…今月は「タイ料理」です。「ガパオライス」は、混ぜごはんと目玉焼きを混ぜて食べます。
- ☆29日(水)「しょうろんぼう」……6年生・英語の授業とのコラボ企画第2弾です。
- ☆30日(木)「ナンピザトースト」…6年生・英語の授業とのコラボ企画第3弾です。

今月の給食目標「和やかで楽しい食事をしよう！」

ほうれんそう
にんじん
こまつな
だいこん
ながねぎ
はくさい
かぶ・かぶは
さといも
さつまいも
キャベツ
カリフラワー

今月の
菜小平
産