

令和6年度



1月 予定献立表

令和7年 1月
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩

日曜	献立名		材料名				エネルギー (kcal) (ハ訂により 算出)
	主食	おかずなど	飲物	おもに血や肉になる 食品	おもに働く力になる 食品	おもに体の調子を 整える食品	
9木	【お節料理を紹介します】 黒豆ごはん	松風焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳	牛乳,黒豆,鶏ひき肉,豚ひき肉,豆腐,たまご,白みそ,豆腐,鶏肉,油揚げ,かまぼこ	七分つき米,もち米,白ごま,三温糖,白砂糖,白玉粉	長ねぎ,だいこん,にんじん,ゆず,はくさい,こまつな	590kcal
10金	ごはん	肉豆腐 焼きししゃも ゆかりポテト くだもの	牛乳	牛乳,豚肉,豆腐,大豆,ししゃも	七分つき米,油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,白ごま	にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,ほんしめじ,はくさい,こまつな,ゆかり粉,みかん	620kcal
14火	みそラーメン	中華風豆サラダ りんごとお芋の包み揚げ	牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆	中華めん,油,三温糖,ごま油,白砂糖,さつまいも,あんずジャム,ぎょうざの皮,小麦粉,粉砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,はくさい,もやしたけのこ,にら,こまつな,キャベツ,ほうれんそう,だいこん,りんご,レモン,干しうど	613kcal
15水	カレーピラフ	ポテトグラタン 野菜スープ くだもの	牛乳	牛乳,ウィンナー,鶏肉,調理用牛乳,チーズ,ベーコン	七分つき米,油,バター,じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,いんげん,ほんしめじ,パセリ,キャベツ,こまつな,いちご	589kcal
16木	梅菜めし	さわらの香味焼き わかめサラダ いなか汁 キャロットゼリー	牛乳	牛乳,さわら,わかめ,豆腐,寒天	七分つき米,白ごま,ごま油,油,三温糖,ねりごま,こんにゃく,さといも,白砂糖	こまつな,梅,しょうが,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,オレンジジュース	605kcal
17金	★七小栄養満点 ベーコンピザ★ 4年生が考えた 七小オリジナルのピザです!	マカロニサラダ さつま芋のポタージュ くだもの	牛乳	牛乳,ベーコン,ワインナー,チーズ,ハム,調理用牛乳,生クリーム	ピザクラスト,油,三温糖,マカロニ,さつまいも,バター	ピーマン,玉ねぎ,ホールコーン,キャベツ,にんじん,きゅうり,セロリー,パセリ,みかん	604kcal
20月	ごはん	えびといかのチリソース ナムル 白菜と肉団子のスープ	牛乳	牛乳,むきえび,いか,豚ひき肉	七分つき米,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,白ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,だいこん,ホールコーン,はくさい,もやし,こまつな,干しうど	627kcal
21火	ごはん	豆腐の五目煮 きびなごと大豆の唐揚げ かぶのレモン酢あえ くだもの	牛乳	牛乳,豚肉,いか,豆腐,うずら卵,大豆,きびなご	七分つき米,油,三温糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,干しうど,はくさい,チングンツァイ,だけのこ,にんにく,かぶ,かぶ葉,きゅうり,レモン,みかん	639kcal
22水	クリームスープ スパゲティ	ドレッシングサラダ パンプキンパイ	牛乳	牛乳,ベーコン,鶏肉,むきえび,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	スパゲッティ,油,小麦粉,バター,三温糖,白砂糖,ハイ生地,粉砂糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ほんしめじ,ホールコーン,パセリ,キャベツ,ブロッコリー,もやし,かぼちゃ	647kcal
23木	わかめごはん	中華風卵焼き 中華風ポテト ワンタンスープ くだもの	発酵乳	発酵乳,炊きこみわかめ,豆腐,大豆,たまご,豚ひき肉,豚肉,なると	七分つき米,白ごま,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,ワンタン皮	にんじん,長ねぎ,だけのこ,きくらげ,玉ねぎ,しょうが,にんにく,あさつき,もやし,ほうれんそう,みかん	605kcal
24金	日本初・明治時代の給食です 塩むすび	鮭の塩焼き 青菜漬け 具たくさんみそ汁	牛乳	牛乳,さけ,豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,油,こんにゃく,じゃがいも	のざわな漬,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな,長ねぎ	610kcal
27月	全国学校給食週間です 昭和・昔懐かしい給食です ジャムコッペ	くじらのたつた揚げ 大根サラダ 脱脂粉乳入りコーンスープ	牛乳	牛乳,くじら肉,ベーコン,調理用牛乳,スキムミルク,生クリーム	コッペパン,いちごジャム,かたくり粉,油,三温糖,バター,小麦粉	しょうが,にんにく,だいこん,みずな,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン,パセリ	600kcal
28火	食品ロス削減の献立です 海鮮おこわの エコたまご丼	エコツナ棒ぎょうざ エコドレッシングサラダ くだもの	牛乳	牛乳,たまご,なると,ツナ,大豆	海鮮おこわ(アルファ米),七分つき米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,ぎょうざの皮	にんじん,玉ねぎ,干しうど,糸みつば,キャベツ,こまつな,にんにく,しょうが,きゅうり,にんじんの皮,美生柑	637kcal
29水	東京都の献立です 深川めし	焼き魚 東京糸寒天サラダ ちゃんこ汁	東京牛乳	牛乳,あさり,白みそ,さば,糸寒天,生姜揚げ,たら,鶏ひき肉	七分つき米,油,三温糖,白ごま,かたくり粉	にんじん,ごぼう,長ねぎ,しょうが,キャベツ,だいこん,みずな,はくさい,ほんしめじ,こまつな	582kcal
30木	小平産たっぷり献立です 小平冬野菜カレー	小平やきいも 小平うどと春雨の酢の物	牛乳	牛乳,豚肉,大豆,わかめ	七分つき米,油,さといも,小麦粉,バター,さつまいも,はるさめ,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん,かぶ,だいこん,ブロッコリー,うど,きゅうり	612kcal
31金	きつね力うどん	鶏の唐揚げ おひたし	牛乳	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉,赤みそ	うどん,油,丸もち,三温糖,かたくり粉	にんじん,ほんしめじ,長ねぎ,こまつな,かんぴょう,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,ほうれんそう	611kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。