

# 令和7年度 1月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
9 (金)	<p>みかんゼリー ごもくずし みそけんちんじる</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.4 g
		五目寿司	(昆布だし) 米 米油 酒 酢 上白糖 塩 にんじん 干しいたけ 鶏肉 油揚げ たけのこ水煮 三温糖 酒 しょうゆ 塩 さやいんげん ごま	
		みそけんちん汁	(かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ 小松菜 みそ	
		みかんゼリー	粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン	
13 (火)	<p>スパゲティ ミートビーンズソース キャバツのサラダ</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.9 g
		スパゲティ ミートビーンズソース	スパゲティ 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 チーズ 大豆	
		キャバツのサラダ	キャバツ ホールコーン きゅうり にんじん 酢 米油 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 玉ねぎ	
14 (水)	<p>チキン カレーライス こまつなと ツナのサラダ</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 22.8 g
		チキンカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		小松菜とツナのサラダ	小松菜 キャバツ きゅうり にんじん 切干大根 米油 酢 三温糖 レモン汁 塩 こしょう しょうゆ ツナ	
15 (木)	<p>タンメン りんごの つつみあげ</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.5 g
		タンメン	(豚骨・とりがらだし) 中華麺 豚肉 酒 しょうが にんにく にんじん もやし キャバツ 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ ホールコーン 米油 塩 こしょう しょうゆ	
		りんごの包み揚げ	春巻きの皮 りんご りんご缶詰 アップルソース 三温糖 薄力粉 なたね油 粉糖	
16 (金)	<p>とりごぼう ごはん ごまみそあえ ぶりの てりやきふう</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.7 g
		鶏ごぼうご飯	(昆布だし) 米 麦 酒 しょうゆ 塩 鶏肉 酒 ごぼう にんじん 米油 みりん 三温糖 しょうゆ	
		ぶりの照り焼き風	ぶり しょうゆ 酒 しょうが でんぱん 薄力粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖	
		ごまみそ和え	小松菜 もやし にんじん みそ ごま油 三温糖 しょうゆ ごま	
19 (月)	<p>ぶたすきやき どん ふゆやさいの みそじる</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.4 g
		豚すき焼き丼	米 麦 米油 豚肉 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 しらたき 三温糖 しょうゆ 酒	
		冬野菜のみそ汁	(かつおだし) 白菜 里芋 にんじん 大根 油揚げ 長ねぎ ほうれん草 みそ	
20 (火)	<p>ツイストパン ハムのサラダ どうにゅういり シチュー</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.2 g
		ツイストパン	ツイストパン	
		豆乳入りシチュー	(とりがらだし) 米油 玉ねぎ にんじん 鶏肉 じゃがいも 薄力粉 牛乳 豆乳 ぶどう酒 塩 こしょう 生クリーム	
		ハムのサラダ	きゅうり ホールコーン にんじん キャバツ 小松菜 ごま油 米油 酢 しょうゆ 塩 こしょう ハム	
21 (水)	<p>キムチチャーハン ヨーグルト はるさめスープ</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.0 g
		キムチチャーハン	米 麦 米油 ごま油 豚肉 白菜キムチ いら しょうゆ 塩 卵	
		春雨スープ	(とりがらだし) 鶏肉 にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 もやし キャバツ 長ねぎ 春雨 小松菜 米油 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	

※1月22日(木)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

3学期もよろしくお願ひします。



令和7年度 1月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
22 (木)	<p>カレーうどん だいがくいも</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.9 g
		カレーうどん	(かつおだし) うどん 鶏肉 酒 油揚げ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 塩 しょうゆ みりん カレー粉 でんぶん	
		大学芋	さつまいも なたね油 上白糖 しょうゆ 酢 水あめ ごま	
23 (金)	<p>むぎごはん・ のりふりかけ さわらの さいきょうみそがけ のっぺいじる</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.2 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		のりふりかけ	ゆかり ごま 刻みのり	
		さわらの西京みそがけ	さわら 酒 しょうが でんぶん 薄力粉 なたね油 西京みそ 三温糖 みりん 酒 しょうゆ	
のっぺい汁	(かつおだし) 鶏肉 にんじん ごぼう 里芋 大根 酒 しょうゆ 塩 でんぶん 長ねぎ			
26 (月)	<p>マーボーラーメン かりかりじゃこ サラダ</p>	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 9 g
		マーボーラーメン	(豚骨・とりがらだし) 中華麺 ごま油 にんにく しょうが トウバンジャン 豚肉 にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ 白菜 しょうゆ テンメンジャン 酒 三温糖 塩 豆腐 でんぶん たら ラー油 みそ	
		かりかりじゃこサラダ	ちりめんじゃこ ごま油 にんじん もやし キャベツ 米油 ごま 酢 塩 しょうゆ 三温糖 玉ねぎ	
27 (火)	<p>むぎごはん さばの がんかぼしやき はくさいと あつあげのみそしる</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.1 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		さばの文化干し焼き	さば 塩	
		キャベツの即席漬け	キャベツ にんじん 塩 しょうゆ	
白菜と厚揚げのみそ汁	(かつおだし) 白菜 にんじん 生揚げ 長ねぎ 小松菜 みそ			
28 (水)	<p>むぎごはん・ ツナふりかけ やさいのあえもの とりにくと こんさいの にもの</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.1 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ツナふりかけ	ツナ 酒 塩 ごま 青のり	
		鶏肉と根菜の煮物	米油 鶏肉 酒 しょうゆ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根 高野豆腐 三温糖 塩 しょうゆ	
野菜の和え物	キャベツ もやし 小松菜 にんじん しょうゆ みりん 三温糖			
29 (木)	<p>スタミナ そばろどん わかめのスープ</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 29.0 g
		スタミナそばろ丼	米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 高野豆腐 酒 コチュジャン みそ しょうゆ ラー油 卵 ごま	
わかめのスープ	(とりがらだし) 鶏肉 豆腐 ホールコーン 玉ねぎ にんじん わかめ 酒 塩 こしょう しょうゆ 長ねぎ			
30 (金)	<p>はちみつレモン トースト コーンサラダ ポークビーンズ</p>	牛乳	牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.0 g
		はちみつレモントースト	食パン レモン果汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖 上白糖	
		ポークビーンズ	(とりがらだし) 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも 塩 こしょう 薄力粉 トマトケチャップ トマトピューレ 三温糖 ウスターソース しょうゆ 大豆	
コーンサラダ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん こしょう しょうゆ 塩 酢 三温糖 米油			

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。第四小学校では、1月30日から2月5日が給食週間になります。さまざまな取り組みが行われる予定です。

今月の新座市内産の食材は、キャベツ、長ねぎ、小松菜、大根、ほうれん草が納品される予定です。新鮮なものが、当日の朝に届きます。