



令和7年度 1月 よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

※ぎゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。

※物質の都合により、献立が変更になる場合があります。

♪こんげつのめあて♪ がっこうきゅうしょくについてしろう

	牛乳	こんだてめい	おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちょうしをととのえるもの (みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 しんじょう えんじょう
7	水	ごはん ななくさふりかけ チキンごぼう ふゆやさいとんじる みかん	こめ さとう、ごま、ごまあぶら あぶら、でんぶん、さとう、ごま あぶら、さといも	とりにく、だいず ぶたにく、とうふ	せり、なすな、ごぼう、はこべら、ほどけのぎ、すずな（かぶのは）、すずしろ（だいこん） ごぼう、しょうが にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、かぶ、ねぎ、こまつな みかん	624 kcal 29.6 g 17.6 g 2.2 g
8	木	きなこトースト まめとおにくのペンネ こまつなとツナのソテー ヨーグルト	パン、マーガリン、バター、さとう マカロニ、あぶら、さとう	きなこ だいず、いんげんまめ、ひよこめめ、とりにく ツナ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、エリンギ、トマトかん、にんにく、パセリ こまつな、キャベツ、とうもろこし	666 kcal 27.3 g 24.7 g 2.1 g
9	金	ごはん さばのねぎみそやき れんこんのごまあえ はばそうじ ほんかん	こめ ごまあぶら ごま、さとう、ごまあぶら しらたまもち	さば とりにく、かまぼこ、のり、かつおぶし	ねぎ、にんにく にんじん、こまつな、れんこん、もやし にんじん、だいこん、こまつな ほんかん	685 kcal 28.0 g 23.9 g 2.1 g
13	火	むぎごはん みそぶたどんぐり はるさめあえ こんさいのみそしる オレンジ	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま さといも	ぶたにく なまあげ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、えだまめ にんじん、こまつな、もやし こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく オレンジ	607 kcal 24.8 g 18.9 g 2.3 g
14	水	キャロットパン あんかけやきそば だいずとさつまいものごまがらめ みかん	パン やきそばめん、さとう、ごまあぶら、でんぶん さつまいも、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、なると、うずらのたまご だいず	にんじん にんじん、はくさい、たまねぎ、だけのこ、もやし、こまつな、ほししいだけ、きくらげ、しょうが みかん	610 kcal 24.8 g 19.5 g 2.0 g
15	木	ごはん ししゃもいそべあげ きんぴらごぼう にくじゃが りんご	こめ こむぎこ、ごま、あぶら あぶら、さとう、ごま じゃがいも、あぶら、さとう	ししゃも、あおりのり ぶたにく ぶたにく	ごぼう、にんじん、こんにゃく たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース りんご	642 kcal 25.4 g 19.5 g 2.1 g
16	金	カレーピラフ メンチカツ クラムチャウダー ほんかん	こめ、あぶら パンこ、でんぶん、さとう、あぶら じゃがいも、あぶら、こむぎこ	ぶたにく ぶたにく、とりにく とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、あさり	にんじん、たまねぎ、エリンギ、えだまめ、パプリカ たまねぎ にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ ほんかん	625 kcal 27.4 g 21.7 g 2.3 g
19	月	ごはん さわらのやさいあんかけ こまつなのドレッシングあえ はくさいのみそしる いよかん	こめ こむぎこ、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、さとう さとう、ごまあぶら じゃがいも	さわら とうふ、あぶらあげ	えのきだけ、にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、きりぼしだいこん、ぎゅうり にんじん、はくさい、だいこん いよかん	623 kcal 26.8 g 21.4 g 2.2 g
20	火	セルフサンド（コッペパン てりやきチキン、ゆでやさい） いろどりシチュー りんご	パン さとう、でんぶん、ごま じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、あぶら	とりにく とりにく、だいず、いんげんまめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー りんご	602 kcal 27.8 g 24.2 g 2.5 g
21	水	むぎごはん ポークカレー やさいとまめのチップス みかん	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも、こむぎこ さつまいも、あぶら	ぶたにく、だいず だいず	たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、にんにく、しょうが れんこん みかん	645 kcal 23.1 g 18.7 g 1.6 g
22	木	ごはん ほっけのいちやぼし なまあげとぶたにくのみそいため ひじきのカラフルあえ ミニぶどうゼリー	こめ ごまあぶら、さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら さとう	ほっけ ぶたにく、なまあげ ひじき	しょうが、ほししいだけ、にんじん、キャベツ、ねぎ こまつな、にんじん、とうもろこし、もやし ぶどうかじゅう	646 kcal 35.3 g 21.9 g 2.8 g
23	金	セルフサンド（コッペパン、 ウインナーチリピーズ） ABCスープ りんご	パン あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、マカロニ	ぶたにく、だいず ベーコン、ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、たまねぎ、とうもろこし、こまつな、セロリ、しょうが りんご	617 kcal 26.8 g 24.6 g 2.8 g
26	月	ごはん さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのあえもの すいとんじる りんご	こめ マヨネーズ さとう、ごま こむぎこ、でんぶん	さけ とりにく	きりぼしだいこん、こまつな、キャベツ、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、えのきだけ、こんにゃく りんご	593 kcal 27.2 g 17.8 g 2.2 g
27	火	ごはん ぶりのあますあんかけ おばっこきんぴら ゆきみじり いよかん	こめ こむぎこ、こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう	ぶり ぶたにく なまあげ	ねぎ ごぼう、にんじん、しらたき、ほししいだけ、さやいんげん だいこん、れんこん、にんじん、ぶなしめじ、ゆず、こまつな いよかん	656 kcal 28.4 g 22.9 g 2.2 g
28	水	セレクトあげパン（きなこ、キャラメル） ポークピーズ ブロッコリーとコーンのあえもの みかん	パン、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら	きなこ ぶたにく、だいず、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、もやし みかん	635 kcal 29.4 g 22.1 g 2.4 g
29	木	ごはん オーロラチキン のりあえ ほうとうじる ミニももゼリー	こめ じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう ほうとうどん、あぶら さとう	とりにく のり ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、ピーマン、しょうが キャベツ、にんじん、もやし、こまつな にんじん、だいこん、えのきだけ、かぼちゃ、ほくさい、ねぎ ももかじゅう	618 kcal 25.8 g 16.1 g 2.2 g
30	金	ブランコッペパン スパゲッティボロネーゼ やさいのイタリアンあえ りんご	パン スパゲッティ、あぶら、さとう さとう、あぶら	ぶたにく、レンズまめ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマトかん キャベツ、にんじん、ぎゅうり、もやし、とうもろこし、にんにく、たまねぎ りんご	620 kcal 26.2 g 17.5 g 1.8 g