

がつ こ ん だ て ひ ょう

月の献立表

にいざしりついけだしょううがっこう
新座市立池田小学校

令和7年度

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			血や肉や骨を作る		熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
9	金	あけましておめでタイごはん(たいめし) せっかじる しらたまぜんざい	牛乳	真鯛 油揚げ 豆腐 みそ 小豆	米 麦 油 里芋 白玉もち 砂糖	ごぼう にんじん 切干大根 長ねぎ 生姜 みつば	しょうゆ みりん 酒 塩 酒 塩	694 27.2
12	月	せいじん ひ 成人の日	*	*	*	*	*	
13	火	たんたんめん サイダーゼリー・ポンチ	牛乳	豚肉 大豆 みそ 寒天	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 ラード でん粉 砂糖 サイダー	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 小松菜 もも缶 りんご缶	酒 しょうゆ トバンジヤン 酢 テンメンジヤン チーマージヤン ラー油 こしょう ぶどう酒	695 24.6
14	水	カラフルピラフ とうにゅういりホワイトシチュー ヌーブル	牛乳	ベーコン 鶏肉 ホタテ 牛乳 豆乳 白花豆ペースト チーズ 生クリーム	米 麦 油 油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん どうもろこし さやいんげん 赤ピーマン 玉ねぎ にんじん パセリ ヌーブル	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 塩 こしょう	624 24.4
15	木	あづきごはん ちくぜんに わふうだいこんサラダ	牛乳	小豆 鶏肉 のり かつお節	米 ごま ごま油 里芋 砂糖 油 ごま油 砂糖	ごぼう こんにゃく 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん 大根 きゅうり どうもろこし にんじん	酒 塩 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	553 23.1
16	金	むぎごはん のりのつくだに カシキとこまつなのあまからいため なまあげとキャベツのみぞしる	牛乳	のり カジキ 生揚げ わかめ みそ	米 麦 砂糖 てん粉 米粉 油 砂糖	生姜 ごぼう 小松菜 キャベツ 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 塩	611 26.0
19	月	むぎごはん さばのみそに いそかえ けんちんじる	牛乳	さば みそ のり 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 里芋	生姜 長ねぎ 小松菜 もやし えのきたけ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 塩	639 24.9
20	火	ごぼうとこまつなペペロンチーノ フレンチポテトサラダ カフェオレゼリー	牛乳	ベーコン 牛乳 生クリーム アガ - 寒天	スパゲティ 油 オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	にんにく 小松菜 赤ピーマン ごぼう にんじん きゅうり どうもろこし コーヒー	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 唐辛子 酢 こしょう 塩 しょうゆ コфе	564 20.7
21	水	こぎつねごはん さかなのいそフライ ごまみそあえ	牛乳	鶏肉 油揚げ ホキ 青のり みそ	米 麦 油 砂糖 米粉 小麦粉 パン粉 ごま 油 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ さやいんげん 生姜 小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 みりん 酒 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ	639 28.4
22	木	カレーライス わかめサラダ (のむヨーグルト)	牛乳	豚肉 わかめ 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 米粉 ごま油 油 砂糖 砂糖 オリゴ糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん きゅうり キャベツ にんじん どうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 こしょう 塩 しょうゆ	628 19.1
23	金	かんさいふううどん ポテまるくん スイートスプリング	牛乳	油揚げ かまぼこ 鶏肉 大豆	冷凍うどん じゃがいも てん粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜 スイートスプリング	酒 塩 みりん しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ	569 19.8
26	月	セルフおにぎり(ごはん・のり) サケのしおやき なのつけもの とんじる	牛乳	のり サケ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小松菜 油 里芋		塩 塩 しょうゆ 酒	558 29.2
27	火	タブルあげパン (くろさとう・グラニューとう) ツナサラダ ABCスープ	牛乳	小麦粉 砂糖 ショートニング グラニュー糖 黒砂糖 ツナフレーク 鶏肉	キャベツ どうもろこし きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし		イースト 塩 酢 塩 しょうゆ こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう	627 20.2
28	水	ぶたにくのおろしどん じゃがいもとこまつなのみぞしる いよかんゼリー	牛乳	豚肉 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	生姜 大根 葉ねぎ 小松菜 長ねぎ 伊予柑果汁	酒 みりん しょうゆ 七味唐辛子 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう 酢 ラー油	662 25.9
29	木	ソースやきそば だいかぐくいも かぶときゅうりのピリからあえ	牛乳	豚肉	蒸し中華めん 油 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン かぶ きゅうり	塩 こしょう 酒 中濃ソース ウスターソース 酢 しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 ラー油	597 20.2
30	金	むぎごはん ヤンニヨムチキン ナムル わかめスープ	牛乳	鶏肉 わかめ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 ごま油 ごま	生姜 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん にんにく どうもろこし 長ねぎ	酒 しょうゆ コチュジャン ケチャップ しょうゆ ラー油 塩 こしょう 酒 しょうゆ	575 23.0

かぞく と
家族で取り組んでみませんか？



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

