

令和6年1月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品			おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	しゅじょく	牛乳	あか			みどり			きいろ			
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類				
11(木)	1月11日 鏡開き なめし		こうはく(そう)こ りんごきんとん たつどし!だいだいのムース	とりにく かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん りんご(缶) だいだい	こめ さつまいも きょうかまい みずあめ むぎもち さといも	あぶら ごま ごまあぶら	664 18.7		
12(金)	ひきにくとかぼちゃのカレー むぎごはん		こうはくなます サラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが だいこん	こめ さとう むぎ きょうかまい こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	701 24.6		
15(月)	1月15日 小正月 れんこんそぼろどん むぎごはん		かいそうサラダ しらたまぜんざい	とりにく あずき	ぎゅうにゅう かいそうミックス	たまねぎ れんこん たけのこ しょうが	キャベツ きゅうり コーン	こめ しらたま きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	684 25.4		
16(火)	メープルトースト		サーモンシチュー コールスローサラダ	さけ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ちょうりょうぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ メープルシロップ	マーガリン あぶら バター	624 25.3		
17(水)	むぎごはん		やつがしらコロケ ほうとうじる きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ	きりぼしだいこん ねぎ ほしいたけ はくさい だいこん	こめ こんにやく きょうかまい さとう むぎ ほうとう やつがしら パンこ	あぶら	708 23.9		
18(木)	チャーハン		にくだんごスープ あんにんどうふ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん	たまねぎ はくさい レモン ほしいたけ もも(缶) ねぎ みかん(缶) だいこん パイン(缶)	こめ きょうかまい はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	572 21.3		
19(金)	むぎごはん さやまちゃふりかけ		まつがぜやき のっぺいじる	とりにく とうふ みそ やきちくわ	ぎゅうにゅう のり あおさ	にんじん さやまちゃ しそ	たまねぎ れんこん しょうが ほしいたけ ごぼう	こめ さといも きょうかまい こんにやく むぎ でんぶん	あぶら ごま	610 29.5		
22(月)	セレクトあげパン (ココア または きなこ)		やさいスープ ゆずコーンサラダ	きなこ ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい ゆず コーン きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも さとう	あぶら	613 19.9		
23(火)	むぎごはん		えびとやさいのチリソース ワンダンスープ みかん	えび とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ りょくともし マッシュルーム ほしいたけ にんにく みかん しょうが	こめ さとう きょうかまい わんたん むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	614 24.8		
24(水)	日本最初の給食を再現 当時は、おにぎり・焼き魚・漬物のみ しおおにぎりのり		さけのしおやき おひたし すいとんのみそじる	べにざけ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ りょくともし	こめ きょうかまい すいとん	あぶら	599 30.4		
25(木)	さつまいもごはん		わかさぎのからあげ もちとやさいのみそじる くろまめ	とりにく みそ くろまめ	ぎゅうにゅう わかさぎ あおさ	にんじん こまつな	かぶ だいこん ねぎ	こめ もち きょうかまい こむぎこ さつまいも さといも	あぶら	689 29.1		
26(金)	クロワッサン		なんちゃってロールキャベツ ミネストローネ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ いちご(果汁) たまねぎ みかん(果汁) セロリー にんにく	クロワッサン マカロニ じゃがいも	あぶら	598 20.7		
29(月)	れんこんとごぼうの たきこみごはん		おすいもの ゆでこまつなのしらすあえ みかん	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しらす	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ ほしいたけ りょくともし れんこん みかん だいこん	こめ きょうかまい さとう ふ	あぶら ごまあぶら ごま	577 25.1		
30(火)	むぎごはん		ぶたパラだいこん ニラたまスープ うましおキャベツ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にら にんじん	だいこん きゅうり しょうが にんにく ねぎ キャベツ	こめ でんぶん きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	578 28.4		
31(水)	カレーなんぼん じごなうどん		だいずいりたづくり よろこぶあえ	ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	じごなうどん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	666 28.5		

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。

- ※ は6年生が考えた献立です。
- ※ は5年生が考えた献立です。
- ※ はお節にちなんだ献立です。