

令和7年1月 予定献立表

さいたま市立野南小学校

日(曜)	献立名		おもに体をくくる食品			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 たんぱく質
	しゅよく	牛乳	あか		みどり		むぎ		油脂類		
			魚・肉・卵・豆	牛乳・卵黄・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖				
9(木)	なめし 1月11日 終開き		あかうおのしょうゆやき こはくぞうじ	あかうお みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな	だいこん	こめ きょうかまい むぎ さといも	もち あぶら	618 26.9	
10(金)	シュガーあげパン		やさいのスープに こんにやくサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん きゅうり	コーン ソフトフランスパン じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	540 16.3	
14(火)	さといもカレー むぎごはん		ごまだれサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく しょうが	アップルソース もやし きゅうり キャベツ	こめ きょうかまい さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま	648 22.3
15(水)	れんこんをぼろどん むぎごはん 1月15日 小正月		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 かいそうソックス	にんじん	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 さとう	こめ しらたま きょうかまい ごま ごま さとう	あぶら ごまあぶら ごま	670 25.2
16(木)	むぎごはん		じゃがマーボー わかめとえのきのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	たけのこ もやし ほしいたけ グリーンピース えのきたけ	こめ きょうかまい あぶら ごま ごま じゃがいも	568 19.3	
17(金)	カレーなんぼん じごなうどん		だいずいりたづくり ほろこがえ	ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ にほし	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり	じごなうどん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	618 25.9	
20(月)	わかめごはん		やつがしらコロツケ みそしらたまる みかん	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	かぶ みかん	こめ さといも きょうかまい むぎ やつがしら もち	あぶら パンこ こむぎこ もち	651 18.7	
21(火)	メープルtoast さいたま市野南都市 カナダ料理		サーモンチャウダー コーンサラダ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう パセリ	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	エリンギ しょうイケン パンこ マカロニ さとう	メープルシロップ じゃがいも こむぎこ バター	マーガリン あぶら バター	620 23.5
22(水)	むぎごはん		おやこに なめたけあえ ボンカン	とりにく たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	さいやいげん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	ボンカン こむぎこ さとう むぎ じゃがいも	あぶら	586 24.7	
23(木)	しおおにぎり のり 日本最初の給食を再現 当時は、おにぎり、焼き魚、つけもののみ		さけのしおやき おひたし ずいとんのみそしる	べにざけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし	こめ きょうかまい ずいとん		568 27.0	
24(金)	ごもくチャーハン さいたま市友好都市 中華人民共和国		ぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん こまつな	たまねぎ ほしいたけ ねぎ もやし	こめ きょうかまい はるさめ	ごまあぶら あぶら	593 20.8	
27(月)	れんこんとごぼうのたまごみごはん		さんまのかばやき ごまずあえ	とりにく あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ほしいたけ れんこん キャベツ	こめ きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	633 22.2	
28(火)	むぎごはん きやまちやふりかけ		まつかぜや のつべいじる	とりにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう れんこん	ほしいたけ きやまちや さとう かたくりこ	こめ さといも きょうかまい こんにやく ごま	あぶら ごま	581 28.7
29(水)	こどもパン セレクト給食		セレクトメニュー(トンカツがサーモンフライ) しおキャベツ スパイススープ	ベーコン ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	こどもパン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	580 22.6	
30(木)	むぎごはん		ふゆやさいのにくどうふ わふうサラダ はるか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい しょうが ねぎ キャベツ	きゅうり だいこん はるか	こめ さとう きょうかまい ごま ごま むぎ しらたき	あぶら ごまあぶら ごま	560 0.0
31(金)	ナポリタン		いもとまめのかりんとう キャベツサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ トマト	きゅうり コーン	スバゲティ さとう かたくりこ はちみつ	あぶら	565 19.6

※物資の割合により食材変更の場合もありますので御承ください。
※ はお節にちなんで献立です。