
















令和8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
	しゅしゅく	牛乳	おかず [しゃさい・ふくさい]	あか		みどり		むしろ			エネルギー(kcal)
				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	たんぱく質(g)	
9(金)	なめし		あかうおのしろしょうゆやき こうはくぞうに	あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	もち	あぶら	580
				かまぼこ とりにく		こまつな		きょうかまい むぎ さといも			23.4
13(火)	シュガーあげパン		ポトフ こんにやくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリー だいこん	コッペパン	じゃがいも こんにやく	あぶら	547
								さとう	ごま		19.4
14(水)	ポークカレー むぎごはん		ごまだれサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ アップルソース セロリー もやし にんにく しょうが キャベツ	こめ きょうかまい さとう むぎ じゃがいも	こむぎこ	あぶら ごま バター	675
								さとう	ごま		22.8
15(木)	1月15日 小正月献立 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	にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり たけのこ しょうが	こめ きょうかまい むぎ さとう	白玉	あぶら ごま ごまあぶら	667
								さとう	ごま		25.1
16(金)	むぎごはん		やつがしらコロッケ ごまキムチ汁 みかん	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさいキムチ だいこん みかん しめじ ねぎ	こめ きょうかまい むぎ やつがしらコロッケ	こんにやく	あぶら ごま ねりごま	685
											19.7
19(月)	わかめごはん		まつかぜやき のっぺいじる	とうふ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう みそ ちくわ	にんじん	ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう	こめ きょうかまい むぎ パンこ	さとう さといも こんにやく かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	608
											28.9
20(火)	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 たけのこ えのきたけ にんにく ほししいたけ ねぎ グリンピース たまねぎ もやし	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	575
											19.3
21(水)	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 だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン トマト	にんにく きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	スパゲティ はちみつ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら		587
											20.4
22(木)	むぎごはん		千種焼 さつま芋の味噌汁 ごまずあえ	たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ しめじ	こめ きょうかまい むぎ さとう	さつまいも	あぶら ごま	590
											21.5
23(金)	こどもパン 1月23日セレクト主菜		セレクト主菜(トンカツかサーモンフライ) しおキャベツ スパイススープ	さけふらい ベーコン	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	あぶら		681
											27.7
26(月)	カレーなんばん じごうどん		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 キャベツ きゅうり	じごうどん かたくりこ こむぎこ さとう	バター あぶら		639
											27.0
27(火)	豆腐めし 1月27日兵庫県・群馬県郷土料理		こいわし狭山茶フライ こしね汁 ポンカン	とうふ あぶらあげ こいわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ぼんかん だいこん しいたけ ねぎ	こめ きょうかまい むぎ さとう	こんにやく	あぶら	605
											23.2
28(水)	ごもくチャーハン 1月28日友好都市中国給食		ぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく ぎょうざ 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 ほししいたけ ねぎ もやし	こめ きょうかまい はるさめ	あぶら	ごまあぶら	583
											22.0
29(木)	舞茸ご飯 1月29日福島県郷土料理		冬野菜の味噌汁 おひたし お豆のケーキ	とりにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう しょうはなまめペースト なまクリーム	かぼちゃ にんじん こまつな	まいたけ はくさい ねぎ もやし	もちこめ こめ きょうかまい さとう むぎ	さとう こむぎこ	あぶら バター	629
											22.0
30(金)	メープルトースト 1月30日友好都市カナダ給食		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	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ きゅうり	しよくパン めーぶるしろつぶ じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン	あぶら バター	560
											23.6

※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。