

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のになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	しゃしょく	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		
9(金)	なめし	牛乳	あかうおのしろしょうゆやき こうはくぞうに	あかうお かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう 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	580 23.4	
13(火)	シュガーアゲパン	牛乳	ポトフ こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー だいこん	きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	
14(水)	ポークカレー むぎごはん	牛乳	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 セロリー トマト	アップルソース もやし にんにく きゅうり しょうが キャベツ	こむぎこ さとう バター	
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	牛乳	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 れんこん たけのこ しょうが	キヤベツ きゅうり コーン さとう	白玉 あぶら ごま ごまあぶら	
16(金)	むぎごはん	牛乳	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 だいこん しめじ ねぎ	はくさいキムチ みかん	ごめ きょうかまい むぎ やつがしらコロッケ	
19(月)	わかめごはん	牛乳	まつかぜやき のっぺいじる	とうふ とりにく みそ ぶたにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ れんこん しょうが たまねぎ ごぼう	さとう きょうかまい むぎ パンこ	ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ	
20(火)	むぎごはん	牛乳	じゃがマーポー ¹ 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 えのきたけ ほししいたけ グリンピース もやし	さとう きょうかまい むぎ じゃがいも	
21(水)	ナポリタン	牛乳	いもとまめのかりんとう キャベツサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん あおビーマン トマト	にんにく あおビーマン トマト	きゅうり コーン マッシュルーム キャベツ	スパゲティ さつまいも かたくりこ さとう	
22(木)	むぎごはん	牛乳	千種焼 さつま芋の味噌汁 ごますあえ	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 だいこん ねぎ しめじ	キヤベツ	ごめ きょうかまい むぎ さとう	
23(金)	こどもパン 1月23日セレクト主菜	牛乳	セレクト主菜(トンカツかサーモンフライ) しおキャベツ スパイシースープ	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	あぶら ごま	
26(月)	カレーなんばん じごうなどん	牛乳	たいすいりたづくり よろこぶあえ	ぶたにく あぶらあげ こんぶ にほし	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ キヤベツ きゅうり	じごうなどん かたくりこ	バター あぶら	
27(火)	豆腐めし 1月27日兵庫県・群馬県郷土料理	牛乳	こいわし狭山茶フライ こしね汁 ポンカン	とうふ みそ 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 だいこん しめたけ ねぎ	ぼんかん きょうかまい むぎ さとう	あぶら 23.2	
28(水)	ごもくチャーハン 1月28日友好都市中国給食	牛乳	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	あおビーマン	たまねぎ にんじん こまつな	こめ きょうかまい ねぎ もやし	ごまあぶら あぶら	
29(木)	舞茸ご飯 1月29日福島県郷土料理	牛乳	冬野菜の味噌汁 おひたし お豆のケーキ	とりにく みそ あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう しろはなまめペースト 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	さとう こむぎこ きょうかまい むぎ	あぶら バター	
30(金)	メープルトースト 1月30日友好都市カナダ給食	牛乳	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 バセリ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	コーン めーぶるしづぶ じゃがいも こむぎこ	マーチャリ あぶら バター	

※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。