

1月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和6年1月

日(曜)	こんだて			つかわれているしよくひんとそのおもなはたらき			栄養価
	しよく	ぎゆう	おかず	き	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	🔥 かかみびらき こんだて 🔥						
11(木)	とりひきにくの たきこみごはん	ぎゆう にゆう	あかうおのしろしょうゆづけ こうはくそうに だいたいムース	ごはん もち こんにやく あぶら さとう だいたい ムース	ぎゆうにゆう とりにく あかうお あぶらあげ かまぼこ	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん	558 26.3
12(金)	むぎごはん	ぎゆう にゆう	しおマーボーどうふ えのきとわかめのナムル	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう どうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきだけ	592 24.2
15(月)	れんこんごはん	ぎゆう にゆう	キャベツメンチカツ (ソース) なめこのみそしる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゆうにゆう あぶらあげ ぶたにく どうふ	ごぼう れんこん にんじん ねぎ なめこ こまつな	630 22.1
16(火)	むぎごはん	ぎゆう にゆう	ぶたにくとはるさめの いためもの こまつなサラダ	ごはん はるさめ あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく	はくさい たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな キャベツ コーン	596 21.0
17(水)	むぎごはん	ぎゆう にゆう	すきやきふうに ゆばずあえ	ごはん しらたき あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ゆば どうふ	にんじん はくさい しめじ ねぎ こまつな もやし	603 26.8
18(木)	ツイストパン	ぎゆう にゆう	とりのてりやき こめこのスープ コーンサラダ	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム コーン キャベツ にんじん きゅうり	609 26.8
19(金)	むぎごはん	ぎゆう にゆう	ビビンバ ヤンニョムチキン	ごはん あぶら さ とう こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	たけのこ きりほしだいこん しょうが こまつな コーン もやし にんにく にんじん	690 28.3
22(月)	ツナの ペペロンチーノ	ぎゆう にゆう	シナモンポテト かいそうサラダ	パスタ ぎつまいも さとう あぶら バター	ぎゆうにゆう ツナ ベーコン かいそう	キャベツ たまねぎ にんにく パプリカ だいこん にんじん きゅうり コーン	602 20.2
🐾 友好都市 福島県の郷土料理を紹介します 🐾							
23(火)	まいたけごはん	ぎゆう にゆう	ざくざくに こんにやくサラダ	ごはん さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく なまあげ	まいたけ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり ねぎ にんにく	576 20.5
24(水)	こどもパン	ぎゆう にゆう	とりにくのクリームに かぼちゃサラダ	こどもパン バター あぶら さとう こむぎこ じゃがい も	ぎゆうにゆう とりにく	にんじん キャベツ たまね ぎ かぼちゃ きゅうり コーン	592 23.9
🐾 友好都市 新潟県の郷土料理を紹介します 🐾							
25(木)	ごはん	ぎゆう にゆう	🍗カツどん のっぺいじる ぼんかん	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶり ちくわ	キャベツ ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ ぼんかん	653 25.2
26(金)	むぎごはん	ぎゆう にゆう	シーフードカレー ひじきマリネ	こどもパン バター あぶら さとう こむぎこ じゃがい も	ぎゆうにゆう いか ほうたて あさり チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが	595 19.8
🐾 姉妹友好都市 中華人民共和国の料理を紹介します 🐾							
29(月)	チャーハン	ぎゆう にゆう	はるまき ちゅうかふうコーンスー プ	ごはん あぶら	ぎゆうにゆう やきぶた なたと ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ ヒーマン コーン にんにく えのきだけ チンゲンサイ	646 21.3
30(火)	わかめうどん	ぎゆう にゆう	だいずとこざかなの あおりのふう ゆかりあえ	うどん さとう あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゆうにゆう だいず わかめ とりにく にほし あおりの	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	582 25.7
31(水)	ごはん	ぎゆう にゆう	うまにどん いそかあえ	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく いか のり うすらのたまご	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく もやし	564 23.4

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・学級閉鎖の調整によりデザートをつけて給食費の調整をします。⇒22日ぶどうゼリー(1年3組)