

1月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7年1月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	あか ちやにく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	
9(木)	ライスボール	ぎゅう にゅう	じゃがいもの ミートソースあえ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	こめこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	636 24.6
◎ かかみびらき こんだて ◎							
10(金)	とりひきにく たきこみごはん	ぎゅう にゅう	さばのしおやき ◎こうはくそうに	ぎゅうにゅう きさみあげ とりにく さば かまぼこ	ごはん こんにやく さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん	612 25.9
14(火)	チキンピラフ	ぎゅう にゅう	ホキのバーベキュー ソース やさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ	ごはん あぶら バター さとう じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース りんご キャベツ	651 25.3
15(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	すきやきふうに いそかあえ ◆ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	ごはん あぶら しらたき さとう	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな もやし ぼんかん しめじ	581 25.0
16(木)	セルフ コロックパン (こどもパン)	ぎゅう にゅう	ぶたにくコロック ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こむぎこ パンこ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん にんく キャベツ きゅうり パブリカ コーン	622 18.1
17(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ しょうが しょうが こまつな えのきたけ	581 25.9
20(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	うましおにくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	556 19.9
21(火)	むぎごはん	ぎゅう にゅう	シーフードカレー てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう いか ほたて チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん セロリ	601 20.5
22(水)	きつねうどん	ぎゅう にゅう	おあのりこふきいも わかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ あおのり	じこなうどん じゃがいも さとう	にんじん きゅうり ねぎ ほししいたけ もやし	545 20.6
23(木)	フラワーロール	ぎゅう にゅう	とりにくのクリームに キャロットラペ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	フラワーパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター はちみつ	にんじん キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	616 25.3
☆ 友好都市 新潟県の郷土料理 ☆							
24(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	☆ブリカツ (キャベツ) のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶり ちくわ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぷん	キャベツ ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ	625 24.6
★ 姉妹友好都市 中華人民共和国の料理 ★							
27(月)	★チャーハン	ぎゅう にゅう	しゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とりにく しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぷん パンこ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり だいこん しょうが もやし	530 19.8
☆ 友好都市 福島県の郷土料理 ☆							
28(火)	☆まいたけ ごはん	ぎゅう にゅう	シルバーのたつたあげ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく シルバー	ごはん あぶら さとう でんぷん	まいたけ にんじん ねぎ はくさい しょうが	569 25.7
★ 姉妹友好都市 アメリカ合衆国の料理 ★							
29(水)	ピタパン	ぎゅう にゅう	★チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン パブリカ トマト	583 22.1
30(木)	ごはん	ぎゅう にゅう	うまにどん からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ごはん あぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ こまつな にんにく ほししいたけ	504 20.9
31(金)	ナポリタン	ショア	カレーポテトはるまき コーンサラダ	ショア ウイナー チーズ	スパゲッティ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり しょうが コーン	525 20.2

- 献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- 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。
- 料理の作り方や、加工食品の食材量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
☆郷土料理 ★世界の料理