

1月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和8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
	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 からだのしょうしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9(金)	ツイストパン	ぎゅうにゅう	じゃがいもとコーンの ミルクに ◆れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン ツナ	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん きゅうり キャベツ コーン	619 23.0
◎ かかみびらき こんだて ◎							
13(火)	とりひきにく たきこみごはん	ぎゅうにゅう	◎あかうおのしょうゆづけ なめこのみそしる ◎もちクリームパニラ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ とうにゅう あかうお	ごはん こんにやく さとう あぶら もちこめ でんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ なめこ	652 26.9
14(水)	フラワーロール	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ 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 チーズ たまご	こむぎこさとう じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく パプリカ きゅうり コーン	666 20.4
15(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	すきやきふうに ゆばすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ゆば	ごはん こんにやく さとう あぶら	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しめじ もやし こまつな	587 26.9
16(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら でんぶ さま	たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ にんにく しょうが だいこん ねぎ きゅうり にんじん	588 26.2
19(月)	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 チーズ いか ほたて えび	ごはん むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	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	597 22.9
20(火)	◆れんこん ごはん	ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶ	ごぼう れんこん はくさい たまねぎ ねぎ にんじん	570 24.0
21(水)	きつねうどん	ぎゅうにゅう	あまからじゃがいも からしあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく	じこなうどん じゃがいも さとう	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ もやし	536 20.4
22(木)	ぶどうパン	ぎゅうにゅう	ポークシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ かぶ にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン ほしびどう	601 22.0
23(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	あぶらふのたまごとじ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース もやし きゅうり	583 23.2
26(月)	ジャージャー めん	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ ◆ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こむぎこ さとう あぶら でんぶ さま	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ にんにく コーン しょうが ほししいたけ にら だいこん きゅうり ぼんかん	531 20.5
27(火)	★セルフ ハンバーガー (こどもパン)	ぎゅうにゅう	★デミグラスハンバーグ ラビオリスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こむぎこ さとう パンこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく しょうが りんご	591 24.9
28(水)	☆まいたけ ごはん	ぎゅうにゅう	☆さんまのオレンジに みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく さんま	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま こんにやく	まいたけ だいこん にんじん こまつな ねぎ ごぼう オレンジ	604 23.4
29(木)	★チャーハン	ぎゅうにゅう	★はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	ごはん あぶら さとう ごま でんぶ こんき	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ たけのこ にら もやし だいこん	561 18.6
30(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 ちくわ ぶり	ごはん あぶら じゃあいい さとう でんぶ こんにやく	キャベツ ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ	636 27.2

- ・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。

ぎょうじしょく しゅん、しょくざい きせつ りょうり
◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
きょうどりょうり せがい りょうり
☆郷土料理 ★世界の料理