

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 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	きいろ	みどり	
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	ぎゅにゅう とりにく ベーコン ツナ	ねつやちから になるもの	からだのちょうしを とのえるもの	619 23.0
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 ◎もちクリームバニラ	ぎゅにゅう とりにく とうふ あぶらあげ とうにゅう あかうお	ごはん こんにゃく さとう あぶら もちこめ でんぶん	にんじん ごぼう ほししいだけ たまねぎ たいこん 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 ミニストローネ コールスローサラダ	ぎゅにゅう 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 ゆばずあえ	ぎゅにゅう ぶたにく とうふ ゆば	ごはん こんにゃく 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	マーぼーどうふ ナマル	ぎゅにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん ごま さとう	たまねぎ たけのこ もやし ほししいだけ にんにく しようが たいこん 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 たいこん 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 でんぶん	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 ほししいだけ 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 ほしうどう	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 ◆ほんかん	ぎゅにゅう ぶたにく かいそう	こむぎこ さとう あぶら でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ にんにく コーン しようが ほししいだけ にら たいこん きゅうり ほんかん	531 20.5
27(火)	★姉妹友好都市 アメリカ合衆国の料理 ★						
	★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 ラビオリースープ ヨーグルト	ぎゅにゅう 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
☆ 友好都市 福島県の郷土料理 ☆							
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 こんにゃく	まいたけ たいこん にんじん こまつな ねぎ ごぼう オレンジ	604 23.4
★ 姉妹友好都市 中華人民共和国の料理 ★							
29(木)	★チャーハン	ぎゅう にゅう	★はるまさ ちゅうかあえ	ぎゅにゅう ぶたにく わかめ たまご	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり キャベツ たけのこ にら もやし たいこん	561 18.6
☆ 友好都市 新潟県の郷土料理 ☆							
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	ぎゅにゅう ちくわ ぶり	ごはん あぶら じゃあいも さとう でんぶん こんにゃく	キャベツ ごぼう れんこん にんじん ほししいだけ	636 27.2

・こんだてひょう えいようか ちゅうがくねん ひょうじ

・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)
さようじしょく さくせつ りょうり さようじどりうり せかい りょうり ☆郷土料理 ★世界の料理	