



# 令和6年1月 予定献立表



家庭数             
さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 <sup>(g)</sup>
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)		
11(木)	★はくはん		うまにどんぐり しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	こめ あぶら さとう しょうないふ かたくりこ しらたまもち	しょうが たまねぎ にんにく しいたけ キャベツ たけのこ	619	
							22.4	
12(金)	はくはん		ポークカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	639	
							21.7	
15(月)	★たいめし		のっぺいじる あさづけ	ぎゅうにゅう こんぶ たい とりにく こんにゃく	こめ あぶら さとも かたくりこ	キャベツ だいこん きゅうり ごぼう れんこん にんじん しいたけ	523	
							21.3	
16(火)	はくはん		トックスープ ユーリンチー	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	651	
							23.1	
17(水)	★まいたけごはん		こしねじる サバのみそかすやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ サバ みそ ぶたにく こんにゃく	こめ あぶら さとう	にんじん まいたけ だいこん しいたけ ねぎ	619	
							24.6	
18(木)	こどもパン		しろいげんまめのスープ ハンバーグ せんキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン しろいげんまめ	こどもパン(こむぎこ) じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	581	
							22.7	
19(金)	ミートビーンズ スパゲッティ		こんにゃくサラダ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんにゃく	スパゲッティ(こむぎこ) あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン シークワサーかじゅう	518	
							21.8	
22(月)	はくはん		しせんマーボー豆腐 ちゅうかつげ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら もやし きゅうり	551	
							24.9	
23(火)	まっちゃ あげパン		ABCスープ ピリからきゅうり	コーヒーぎゅうにゅう こんにゃく ベーコン	コッパン(こむぎこ) あぶら さとう マカロニ(こむぎこ)	まっちゃ きゅうり コーン たまねぎ にんじん セロリー こまつな	551	
							16.4	
24(水)	★やきにく チャーハン		ワンタンスープ はるさめサラダ	ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま はるさめ ワンタン	りんごジュース にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	492	
							15.5	
25(木)	★たきこみごはん		とんじる だしまきたまご わらびもち	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ こんにゃく たまご とうふ みそ あずき きなこ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	654	
							23.6	
26(金)	はくはん		さつまじる あさづけ クリスマスチキン または さわらのごまみそがけ	ぎゅうにゅう とりにく こんにゃく あぶらあげ みそ さわら	こめ さつまいも あぶら さとう ごま こむぎこ かたくりこ	にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	625	
							22.7	
29(月)	はくはん		みそけんちんじる さけのしおやき きゅうりとたくあんのあえもの	ぎゅうにゅう さけ こんにゃく とうふ みそ	こめ ごまあぶら ごま	たくあん きゅうり だいこん にんじん ねぎ	502	
							22.6	
30(火)	★れんこんごはん		とうにゅういりみそしる いかのこくとうかりんあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ とうふ とうにゅう みそ	こめ あぶら さとう ごま こくとう	にんじん れんこん だいこん こまつな ねぎ	594	
							25.6	
31(水)	はくはん		とうふチゲ かおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう	はくさいキムチ はくさい もやし ねぎ いら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	517	
							23.2	

- ・都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- ・アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。
- ・★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。
- ・長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。

