



令和8年1月 予定献立表



家庭数

さいたま市栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal)
	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)	
9(金)	うまにどん (むぎごはん)		かわりなます しらたまぜんざい 鏡開き献立	ぎゅうにゅう ぶたにく なると まくろ あずき	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ しらたまもち	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ はくさい だけのこ だいこん	たんぱく質(g) 645 22.6
13(火)	くろパン		ポテトのミートソース はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	こむぎこ あぶら こくとう じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	612 24.1
14(水)	れんこん ごはん		さばのおおやき さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とりにく	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん れんこん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	642 23.0
15(木)	むぎごはん		おやこに いそあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ いんげん にんじん こまつな キャベツ みかん	626 25.9
16(金)	キムチ チャーハン		あげぎょうざ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ	にんじん はくさい コーン ねぎ ピーマン キャベツ ニラ しょうが もやし えのき チンゲンサイ	609 19.1
19(月)	とうふめし		いかのかりんあげ こしねじる 姉妹友好都市の料理(群馬県)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いか ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん しめじ だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ こまつな	600 26.9
20(火)	コッペパン スライス お誕生日給食		チリコンカン かぼちゃサラダ ヨーグルト 姉妹友好都市の料理(メキシコ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり	627 27.8
21(水)	むぎごはん		ユーリンチー ちゅうかつげ ワンタンスープ 姉妹友好都市の料理(中国)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	647 24.4
22(木)	しょくパン ハニーメープル		サーモンチャウダー ビーンズサラダ 姉妹友好都市の料理(カナダ)	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ひよこめめ きんとときめめ	こむぎこ あぶら さとう はちみつ メープルシロップ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ	607 25.9
23(金)	まいたけ ごはん		ぶりのたつたあげ こつゆ 姉妹友好都市の料理(福島県)	ぎゅうにゅう とりにく ぶり いか なまあげ やきぶ	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	にんじん まいたけ しょうが だいこん ねぎ きくらげ	608 25.8
27(火)	栄小給食週間 ごはん		●セレクト給食(飲み物) ポークカレー こまつなとわかめのサラダ ①パインジュース ②オレンジジュース ③いちごミルク からセレクト	ぶたにく チーズ わかめ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト こまつな きゅうり コーン	633 18.7
28(水)	むぎごはん		●6-1が考えた献立 さわらのさいぎょうやき くたくさんみそじる だいがくいも	きゅうにゅう さわら とうふ わかめ	こめ あぶら さつまいも さとう はちみつ ごま	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	688 23.4
29(木)	たんたんめん		●6-2が考えた献立 ピリからきゅうり フルーツボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ にら ねぎ きゅうり とうがらし みかん パイン りんご	584 23.1
30(金)	ミートソース スパゲッティ		●6-3が考えた献立 コーンサラダ オニオンスープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン とうにゅう	こむぎこ あぶら さとう バター こめこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン いちご	644 23.9

・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。
 ・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)
 届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。
 届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。

給食のレシピ紹介 「チリコンカン」

【材料(4人分)】

- 大豆(水煮) 200g
- 豚ひき肉 150g
- たまねぎ(みじん切り) 1個
- にんじん(みじん切り) 小1本
- じゃがいも(角切り) 3個
- パセリ(乾燥) 少々
- カットトマト缶 60g
- ケチャップ 大さじ3
- ウスターソース 大さじ1/2
- チリパウダー 少々
- さとう 大さじ1・1/2
- 鶏ガラスープ 200ml
- 油 適量

【作り方】

- 油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ガラスープを入れる。
- 沸騰したら大豆、じゃがいもを加えて煮る。
- じゃがいもに火が通ったらトマト缶、調味料を入れて煮込む。
- 仕上げにパセリを振る。

良質なたんぱく質が摂れる、大豆が主役の料理です。
給食ではホットドック型のパンに挟んで食べますが、
食パンにのせても、パスタやごはんにかけても、
お好みでお楽しみください！