



1月学校給食予定献立表

令和5年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)
日	曜	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	たんぱく質 (g)
		かがみびらきこんだて						
11	木	とりそぼろどん (はくはん)		ツナときりほしだいこの サラダ しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう あすき とりにく ツナ	ごぼう しょうが もやし ほうれんそう きゅうり きりほしだいこん	こめ あぶら さとう ごま しらたまだんご でんぷん	684 27.8
12	金	トマトクリーム スパゲティ		コールスローサラダ	ぎゅうにゅう えび いか なまクリーム ベーコン しろはなまめ	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 コーン	スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ こめこ じゃがいも	608 26.0
15	月	はくはん		しおマーボ豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし にんじん ほししいたけ きゅうり にんにく しょうが キャベツ こねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	597 25.6
16	火	きなこあげパン		はくさいにくだんごスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく かいそうミックス	にんじん はくさい だいこん にら ほししいたけ きゅうり コーン たまねぎ	コッパン あぶら さとう パンこ ごま はるさめ でんぷん	586 23.2
17	水	はくはん		にくじゃが だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら しょうないふ こんにゃく さとう	585 20.5
18	木	ひがしまつやま やきとりごはん		いわしのいそペフライ ごじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく いわし だいす とうふ あおさ	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん パンこ こんにゃく	592 26.4
19	金	はくはん		ポークカレー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうクリーム ひじき	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しょうが きゅうり だいこん	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	605 21.1
22	月	ごぼうとぶたにく のませごはん		きびなごカリカリフライ こんさいみそしる ボンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きびなご みそ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん しめじ ねぎ ボンカン	こめ さとう あぶら でんぷん げんまいこ じゃがいも こんにゃく	633 25.5
23	火	はくはん		なまあげと うずらたまごのあますに くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ くきわかめ うずらたまご	にんにく たまねぎ しめじ こまつな にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ ほししいたけ えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	586 23.5
24	水	カレーうどん		さつまいもと ひよこまめのかりんとう ピリからもやし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひよこまめ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース もやし きゅうり	うどん こむぎこ ごま あぶら さとう はちみつ でんぷん さつまいも	666 23.7
		アメリカのこんだて						
25	木	コッパン		チリコンカン マカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ だいこん セロリ ほうれんそう	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	593 25.7
		にいがたけんのこんだて						
26	金	はくはん		さばのたつたあげ のっぺいじる いそかあえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ のり	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら こんにゃく さといも でんぷん	606 20.4
		ちゅうごくのこんだて						
29	月	はくはん		とりにくの ユーリンソースかけ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン わかめ	にんにく しょうが ねぎ コーン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ でんぷん あぶら さとう	632 25.0
		むかしのこんだて						
30	火	はくはん		さけのしおやき すいとん きゅうりと たくあんをあえもの	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ほうれんそう だいこん ごぼう たまねぎ にんじん きゅうり	こめ こむぎこ ごま じゃがいも あぶら	590 29.2
31	水	ぶたキムチどん (はくはん)		あおのりポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ベーコン こんぶ	にんにく しょうが はくさい にら たまねぎ にんじん たけのこ だいこん りんご ねぎ はくさい キャベツ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま じゃがいも はるさめ	633 23.0

※都合により献立を変更する場合があります。

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。

さいたま市姉妹・友好都市等の献立を予定しています。

