



1月学校給食予定献立表

令和6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)
9	木	ポーク カレーライス		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ さとう	586 21.8
かがみびらきこんだて								
10	金	はくはん		あじのたつたあげ ごもくきんびら しらたまそうに	ぎゅうにゅう あじ とりにく さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	こめ でんぷん あぶら じゃがいも ごま さといも こんにゃく さとう もち	613 23.7
14	火	はくはん		さばのさいきょうづけ いなか こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ すいき こまつな もやし	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	618 26.1
15	水	ツイストパン		はくさいのクリームに ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅうクリーム だいす きんときまめ ひよこまめ	にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	578 27.3
16	木	れんこんごはん		ししゃもフライ こんさいじる	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ ししゃも ぶたにく とうふ	にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら ごま こむぎこ パンこ こんにゃく でんぷん	584 24.3
17	金	きつねうどん		コロコロだいがくいも きゅうりと こんぶのしょうゆづけ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ しろいんげんまめ	にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ しょうが	うどん さつまいも さとう でんぷん ごま あぶら はちみつ	596 21.5
20	月	はくはん		なまあげと ぶたにくのみそに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン だいこん きゅうり コーン	こめ さとう あぶら	606 25.7
21	火	トマトクリーム スパゲティ		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン ヨーグルト なまクリーム しろはなまめ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ あぶら でんぷん さとう	603 29.5
ふくしまけんのこんだて								
22	水	まいたけごはん		わかさぎのカリカリフライ こづめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ なまあげ ちくわ ほたて	まいたけ にんじん きくらげ	こめ さとう あぶら ごま さといも こめこ パンこ こむぎこ ふ	580 27.5
かんこくのこんだて								
23	木	ぶたキムチどん (はくはん)		コーンいりわかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい にら えのきたけ ねぎ コーン こまつな	こめ さとう あぶら ごま でんぷん	553 24.9
メキシコのこんだて								
24	金	メキシカンライス		あおのりポテト ボソレ	ぎゅうにゅう ツナ いか えび ひよこまめ あおのり とりにく	にんじん たまねぎ だいこん あかビーマン あおビーマン にんにく キャベツ レモン	こめ あぶら じゃがいも	584 27.3
カナダのこんだて								
27	月	しょくパン メープルジャム		サーモンチャウダー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ひじき とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム きゅうり だいこん	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ メープルシロップ	567 23.3
ちゅうごくのこんだて								
28	火	はくはん		マーボどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん キャベツ きゅうり もやし	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	601 26.4
29	水	ハムとたまごの ピラフ		メルルーサの バーベキューソースかけ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご メルルーサ ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ かぶ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん	558 23.9
30	木	はくはん		じゃがいものそぼろに ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン だいこん さやいんげん しょうが キャベツ ほししいたけ こまつな もやし	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	538 21.0
31	金	おやこどん (はくはん)		れんこんと だいすのカレーふうみ みかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース れんこん みかん	こめ さとう あぶら でんぷん はちみつ	620 23.6
・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、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。					学校給食摂取基準 〔たんぱく質はエネルギーの 13～20パーセント〕			650 21.1 ～ 32.5

