



令和6年度 1月 予定献立表

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
9 木	はちみつパン		★ハンガリーシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ チーズ	はちみつパン ジャがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	565	23.0
10 金	うまにどん (むぎごはん)		みそドレわかめサラダ しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか わかめ みそ あずき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま しらたま	しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ はくさい キャベツ きゅうり	598	23.8
14 火	みそけんちん うどん (じごなうどん)		ちくわとだいずのあまからあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ だいず ちくわ のり	うどん こんにゃく さといも あぶら ごま でんぷん さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ	607	25.5
15 水	むぎごはん		マーボーだいこん はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう オイスターソース ごまあぶら でんぷん はるさめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ とうもろこし だいこん たらこ きゅうり もやし みかん	559	19.4
16 木	キムタク ごはん		さばのたつたあげ ★かすじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン さば とうふ みそ	こめ ごまあぶら あぶら でんぷん	はくさいキムチ たくあん ねぎ にんじん はくさい こまつな しめじ ねぎ	678	27.9
17 金	むぎごはん		★とりにくのパンこやき ★ジャがいものカレーソー やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら ジャがいも はちみつ	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン キャベツ エリンギ ほうれんそう	571	25.6
20 月	むぎごはん		いりとうふのたまごとじ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう でんぷん ごま	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ こまつな もやし だいこん	573	27.6
21 火	メキシカンライス		こいわしフライ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー こいわし ベーコン しろいんげんまめ	こめ オリーブオイル パンこ あぶら ジャがいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ピーマン パプリカ(黄) とうもろこし にんじん	565	19.8
22 水	むぎごはん		スタミナなっとう とりじゃが なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず なっとう なまあげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ジャがいも しらたき あぶら	しょうが にんにく こねぎ たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	557	25.3
23 木	★アップル トースト		とうにゅうクラムチャウダー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり とうにゅう しろいんげんまめ	しょくパン バター さとう ジャがいも こむぎこ あぶら	りんご にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	623	23.3
24 金	★ごもくあんかけ やきそば		ひじきいりぎょうざ フルーツミックス	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく ひじき	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごまあぶら はちみつゼリー	しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ みかん パイン りんご	647	26.4
向 小 学 校 給 食 週 間	27 月	昔の給食 むぎごはん	たくあんのおかかいため さけのしおやき すいとんじる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら すいとん こんにゃく	たくあん にんじん だいこん はくさい ほししいたけ こまつな	552	28.5
	28 火	ふゆやさいかレー (むぎごはん)	ごまドレサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう こむぎこ こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん れんこん だいこん セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	605	17.8
	29 水	6-2代表献立 うめわかめ しらすごはん	★とりにくとさつまいものバターしょうゆに けんちんじる	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし とりにく とうふ	こめ さつまいも さとう バター ごま さといも こんにゃく あぶら	うめ だいこん にんじん ごぼう こまつな	602	18.6
	30 木	6-3代表献立 ★いちごあげパン	ジャがいもとりにくのクリームに こまつなとツナのわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ツナ	コッパン あぶら さとう ジャがいも こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース たもぎだけ エリンギ こまつな きゅうり とうもろこし いちご	588	22.3
	31 金	6年生が考えた献立より ピピンバ	やさいちぢミ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま こめこ	にんにく しょうが ぜんまい とうもろこし ほししいたけ もやし だいこん たまねぎ にんじん こまつな ねぎ たらこ	618	24.5

※ 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、ご了承ください。 ※ ★は、新献立です。
 ※ 5年生は社会科見学のため、9日(木)の給食はありません。 ※ 6-1の代表献立は、2月3日(月)に提供しま