



# 令和7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 金	ふゆやさいかレー (むぎごはん)		コーンサラダ ★こうはくフルーツポンチ	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 サイダー はちみつレモンゼリー しらたま	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 みかん(缶) あんず(缶) パイン(缶)	657	18.3	
13 火	★ぶたかくにどん (むぎごはん)		たまねぎとあぶらあげのみそしる こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご あぶらあげ わかめ みそ こんぶ	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん	ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり	571	26.5	
14 水	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 でんぷん あぶら さけかす	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	695	28.2	
15 木	くろパン		チキンピース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ	くろパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	559	24.4	
16 金	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 でんぷん ごまあぶら オイスターソース はるさめ	たまねぎ にんじん にんにく いら しょうが ねぎ たけのこ だいこん きゅうり もやし とうもろこし みかん	570	19.5	
19 月	ソイドン (むぎごはん)		みそけんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	しゅんぎく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ もやし きゅうり	576	25.8	
20 火	ツイストパン		じゃがいもとコーンのミルクに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ツイストパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり みかん	553	20.5	
21 水	むぎごはん		あつあげのピリからに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かいそう	こめ むぎ さといも さとう こんにゃく あぶら でんぷん オイスターソース ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ だいこん きゅうり とうもろこし	578	22.9	
22 木	ジャンバラヤ		とりにくのコーンフ레이크やき コンソメスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフ레이크	にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマト ピーマン あかパプリカ とうもろこし キャベツ	565	24.2	
23 金	むぎごはん		スタミナなっとう しおにくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず なっとう ぶたにく のり	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら しおこうじ じゃがいも しらたき	しょうが にんにく こねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし キャベツ	554	23.4	
向小学校 給食週間	昔の給食								
	26 月	ソフトめん		ミートソース ミックスサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	594	28.9
	27 火	てんしんはん (むぎごはん)		ぎょうざ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご かにふうみかまぼこ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり だいこん キャベツ いら ねぎ しょうが にんにく	600	18.3
	28 水	シェフ給食		★シェフりゅうハッシュドビーフ ★オレンジふうみキャロットラペ ★ブラマンジェ～あまりんいちこそえ～	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ なまクリーム ゼラチン	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう オレンジジュース マーレドジャム	にんじん たまねぎ にんにく セロリ しめじ ソテードオニオン トマト こまつな ほしぶどう いちご	579	22.6
	29 木	6-1代表献立		ぶりのてりやき かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり たまご わかめ	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぷん	ごぼう にんじん しめじ たけのこ ほししいたけ ねぎ えのきたけ	586	28.2
30 金	6-2代表献立		にらたまスープ ★りんごのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご わかめ ハム	しょくパン あぶら でんぷん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にら ねぎ しょうが きゅうり りんご	643	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、ご了承ください。 ※ ★は、新献立です。  
 ※ 27日(火)の天津飯に入っている かに風味かまぼこには、アレルギーとして「かに」は、含みません。