



# 令和5年度 1月 予定献立表

家庭数

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)				
11 木	うまにどん (むぎごはん)		こうはくなます しらたまフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はちみつゼリー しらたまもち	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな たけのこ ほししいたけ だいこん ゆず みかん もも パイン いちご	577	21.1		
12 金	ハムとたまごの ピラフ		たらのマーマレードソースかけ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム たら ベーコン たまご しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら にゅうなしバター でんぷん じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マーマレード セロリ キャベツ トマト	650	26.2		
15 月	さといもカレー (むぎごはん)		ぶくじんづけ あまなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら さといも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ れんこん きゅうり だいこん りんご あまなつ	602	19.4		
16 火	オニオンパン		トマトポトフ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ	オニオンパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ トマト きゅうり とうもろこし	578	21.1		
17 水	むぎごはん		マーボーだいこん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ オイスターソース ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ だいこん もやし なら きゅうり とうもろこし	555	19.3		
18 木	キムタクごはん		ぶりのたつたあげ みぞれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぶり とりにく とうふ	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら こんにゃく	はくさいキムチ たくあん ねぎ ごぼう にんじん だいこん なめこ	689	29.0		
19 金	あぶらあげとかぶ のあったかうどん (じこなうどん)		れんこんとだいずのあまからあげ こまつなとしらすのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず しらすぼし	じこなうどん でんぷん あぶら さとう	はくさい にんじん しめじ かぶ ねぎ しょうが れんこん キャベツ こまつな	641	25.2		
向小学校 給食週間	校長先生の出身地～熊本県の料理～			ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま でんぷん	たかなづけ ごぼう れんこん	612	21.1		
	22 月	たかなめし	のっぺじる	ちくわ あずき	さといも こんにゃく さとう	にんじん ほししいたけ				
	6-1の献立			ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう	しょうが たまねぎ だいこん			612	29.1
	23 火	しょうがやきどん (むぎごはん)	しゅんのやさしいりみそじる	あさり あぶらあげ わかめ みそ ツナ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	はくさい ねぎ みすな にんじん				
	6-2の献立			ぎゅうにゅう いか	かたあげめん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん はくさい			625	24.3
	24 水	さらうどん	ちりめんじゃこのサラダ	えび ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	さとう ごまあぶら でんぷん	たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし だいこん きゅうり キャベツ				
6-3の献立			ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	573	32.9			
25 木	カルボナーラ	ガーリックチキン しんせんやさしいサラダ	ベーコン たまご チーズ なまクリーム とりにく わかめ	バター ごまあぶら さとう	ほうれんそう マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし					
26 金	たまごいり ませごはん		もちりみそじる かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ かいそう	こめ あぶら さとう もち ごまあぶら	しょうが たまねぎ はくさい さやえんどう だいこん こまつな きゅうり とうもろこし にんじん	551	19.8		
29 月	むぎごはん		スタミナなっとう 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 じゃがいも こんにゃく あぶら	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	594	23.8		
30 火	ツナじゃが コッパン		やさしいスープ カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ウィナー ヨーグルト ミックスビーンズ	コッパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	たまねぎ パセリ はくさい にんじん エリンギ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	581	22.7		
31 水	ちゃめし		おでん ゆかりあえ みかん	ぎゅうにゅう うすらたまご あげボール ちくわ とりにく ぶたにく こんぶ	こめ さとう ちくわぶ こんにゃく	だいこん れんこん にんじん キャベツ もやし きゅうり みかん	580	20.3		

※ 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。  
 ※ 5年生は社会科見学のため、17日(水)の給食はありません。