



令和8年

1月

学校給食予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や筋肉をつくる	黄色の仲間 働く力や熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9 (金)	ごはん 		マーボとうふ しらたまぜんざい <div>鏡開き献立</div>	ぎゅうにゅう ぶたにく あすき とうふ みそ	ごはん あぶら でんぶん さとう こまあぶら しらたまだんご	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ グリンピース しょうが ほししいたけ	697 26.3
13 (火)	ごはん 		ぶたキムチ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら でんぶん さとう こまあぶら	にんじん にら きゅうり ねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが だいこん たまねぎ	613 22.6
14 (水)	まっちゃあげパン 		カラフルマリネ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ウインナー	パン さとう ラビオリ あぶら	きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	645 17.9
15 (木)	ごはん 		なまあげと ぶたにくのみそに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ なまあげ	ごはん こめこめん あぶら さとう じゃがいも はるさめ こまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが もやし キャベツ	696 27.5
16 (金)	れんこんごはん 		つくねのソースやき おそうじ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ つくね とりにく	こめ さとう あぶら にこみもち	にんじん れんこん だいこん ほうれんそう	617 26.7
19 (月)	ごはん 		おかしのご給食 くじらのだったあげ だいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ くじら	ごはん あぶら さとう こんにゃく	にんじん こまつな だいこん	642 26.6
20 (火)	バーガーパン 		アメリカの献立 スラッピージョー ABCスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン とりにく	パン あぶら さとう いちごゼリー パンこ マカロニ	にんじん コーン キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんにく マッシュルーム	683 27.7
21 (水)	のっぺいうどん 		新潟の献立 えだまめいりおひたし ささだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろ	うどん あぶら ささだんご さといも でんぶん さとう	にんじん だいこん ほししいたけ えだまめ もやし	607 21.1
22 (木)	チャーハン 		中国の献立 はるまき フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン はるまき	こめ ごまあぶら あぶら ぶどうみかんサイダーゼリー あんにんゼリー(乳卵なし) こんにゃくゼリー	にんじん にんにく たまねぎ しゃくしな	617 26.7
23 (金)	ごはん 		さいたまの献立 さいのくにカレー ちちぶこんにゃくサラダ こかぼう(五家宝)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら さとう さつまいも こんにゃく バター こかぼう	にんじん セロリ しょうが にんにく だいこん トマト缶 コーン たまねぎ りんご	688 25.4
26 (月)	ごはん 		とうふチゲ さつまいもと まめのあまからに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごはん あぶら さとう こまあぶら さつまいも	にら にんじん はくさい もやし ねぎ しめじ えのき しょうが	669 26.2
27 (火)	まいたけごはん 		あじのしおやき みそしる	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ あじ とうふ とりにく	こめ さとう あぶら こんにゃく	まいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ねぎ	603 25.7
28 (水)	ツイストパン ミルメークココア 		インディアンスパゲッティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	パン あぶら スパゲッティ さとう	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ コーン	664 22.0
29 (木)	ごはん ふりかけ 		じゃがいものそぼろに ツナのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ のりふりかけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん しょうが グリンピース もやし ほうれんそう	607 26.2
30 (金)	わかめごはん 		かんごくの献立 だらのヤンニョムカンジャンかけ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく たら わかめ	こめ ごまあぶら あぶら ごま トック	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら	662 24.2

○都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。