



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 		マー婆とうふ しらたませんざい 鏡開き献立	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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 キゅうり 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)	まっちゃんあげパン 		カラフルマリネ ラビオリースープ	きゅうにゅう ワインナー	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 心たにくのみそに はるさめサラダ	きゅうにゅう 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 じやがいも はるさめ こまあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン 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 おそうに	きゅうにゅう 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 		むかしの給食 くじらのたつあげ だいこんのにもの	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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)	のっぺいとうどん 		新潟の献立 えだまめいりおひたし ささだんご	きゅうにゅう 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 フルーツあんにん	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン はるまき	こめ こまあぶら 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 ごかぼう (五家宝)	きゅうにゅう 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 ごかぼう	にんじん セロリ しょうが ににく 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	きゅうにゅう ぶたにく だいす	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	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう ベーコン ぶたにく	パン あぶら スパゲティ さとう	にんじん ビーマン 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	きゅうにゅう 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 		かんこくの献立 たらのヤンニョムカンジャンかけ トックスープ	きゅうにゅう とりにく たら わかめ	ごめ 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。