



令和6年度 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 (木)	ごはん 		ぶたキムチ しらたまぜんざい 鏡開き献立	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	ごはん あぶら でんぷん しらたまだんご さとう ごまあぶら	にんじん いら たまねぎ たけのこ はくさい しょうが にんにく	634 22.9
10 (金)	いかのまぜごはん 		6年生の献立 みそポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ いか こんにゃく	ごはん あぶら さといも さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん にんにく たまねぎ だいこん こまつな	590 17.2
14 (火)	はちみつパン ミルクココア 		6年生の献立 スパゲティミートソース もやしのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	パン あぶら さとう ごまあぶら	にんじん マッシュルーム にんにく たまねぎ もやし	617 21.6
15 (水)	れんこんごはん 		さばのふかやねぎみそやき おそうじ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ さばの深谷ねぎみそやき	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 こまつな	602 25.3
16 (木)	ごはん 		ぶたにくのやながわふうに あさづけ	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり	616 26.9
17 (金)	まっちゃんあげパン 		6年生の献立 かぶいりミックスサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	パン あぶら パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん もやし みずな たまねぎ かぶ	647 19.4
20 (月)	ごはん やきのり 		むかしの給食① さけのしおやき てづくりすいとん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく のり	ごはん あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん	601 28.3
21 (火)	のっぺうどん 		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 まくろ	うどん あぶら さとう ささだんご さといも でんぷん	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 (水)	チャーハン 		中国の献立 はるまき あんにとんぷ	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 あんりんゼリー(乳卵なし) こんにゃくゼリー	にんじん にんにく たまねぎ じゃくしな	614 16.2
23 (木)	コッペパン 		アメリカの献立 スラッピージョー ABCスープ ムースゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	パン あぶら さとう パンこ マカロニ ムースゼリー(乳卵なし)	にんじん にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	602 22.7
24 (金)	ごはん 		むかしの給食② くじらのたったあげ だいこんのもの いもようかん	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 いもようかん(乳卵なし)	にんじん にんにく だいこん こまつな	636 26.1
27 (月)	まいだけごはん 		福島の献立 つくねのソースやき きりほしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まくろ つくね	こめ さとう あぶら ごまあぶら	まいだけ にんじん こまつな だいこん	594 22.6
28 (火)	ライスボールパン 		6年生の献立 かぶとブロッコリーのシチュー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン あぶら さとう こんにゃく パター じゃがいも	にんじん コーン ブロッコリー だいこん たまねぎ かぶ	607 23.2
29 (水)	わかめごはん 		6年生の献立 とりのてりやき おでん	ぎゅうにゅう とりにく がんとどき ちくわ ミートボール わかめ	こめ さとう あぶら こんにゃく	だいこん にんじん	636 29.3
30 (木)	ごはん 		かんごくの献立 ほき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 ほき	ごはん ごまあぶら あぶら こま トック	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら	662 24.2
31 (金)	ごはん 		さといもカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さといも バター こむぎこ ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり コーン しょうが だいこん	639 20.5

○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。

1月から6年生が
考えた献立が登場します。
お楽しみに！

