



1月 よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	(主食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる		
9(金)	麦ごはん	MILK	麦ごはん	精白米 米粒麦			590	
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	植物油 でん粉 ごま油 三温糖	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	27.5	
			春雨サラダ	ハム	春雨 ごま 三温糖 ごま油	こまつな もやし		
13(火)	子ぎつね寿司	MILK	子ぎつね寿司	油揚げ 豚肉	精白米 三温糖 植物油	かんぴょう いんげん にんじん	614	
			かつおのごま風味フライ	かつお	植物油			
			根菜汁	生揚げ	じゃがいも 植物油	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	25.7	
14(水)	麦ごはん	MILK	麦ごはん	精白米 米粒麦			575	
			筑前煮	鶏肉 昆布	こんにゃく じゃがいも 三温糖 植物油	ごぼう にんじん いんげん		
			磯香和え	のり		こまつな キャベツ もやし	21.2	
15(木)	ツイストパン	MILK	ツイストパン	ツイストパン			593	
			カリーノケール入りシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 白花豆	小麦粉 バター 植物油 じゃがいも	はくさい 玉ねぎ にんじん カリーノケール		
			カリフローレサラダ		植物油 三温糖	カリフローレ キャベツ にんじん 玉ねぎ	20.5	
16(金)	チキンピラフ	MILK	チキンピラフ	鶏肉	精白米 植物油 バター	にんじん 玉ねぎ グリンピース	549	
			ホキのBBQソースかけ	ホキ	植物油	トマト		
			ミックスサラダ		じゃがいも 植物油 三温糖	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	23.2	
20(火)	肉うどん	MILK	肉うどん (地粉うどん)	豚肉 生揚げ なると	うどん 三温糖	玉ねぎ にんじん ねぎ	597	
			みそポテト	みそ	じゃがいも 植物油 小麦粉 三温糖			
			おひたし			こまつな キャベツ もやし	24.8	
21(水)	フラワーロール	MILK	フラワーロール		フラワーロール		586	
			スタンポット	ベーコン 牛乳	じゃがいも バター 植物油	ほうれんそう		
			トマトゥンスープ	肉団子		玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく バジル	22.0	
22(木)	茶飯	MILK	ひじきのマリネ	ひじき ハム	三温糖 植物油	こまつな だいこん		
			茶飯		茶飯			
			とり天	鶏肉	植物油 小麦粉 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが	698	
23(金)	冬野菜カレー	MILK	団子汁	鶏肉 油揚げ みそ	ほうとう 植物油	しめじ にんじん だいこん ねぎ	29.2	
			からし和え			こまつな キャベツ もやし		
			冬野菜カレー(麦ごはん)	鶏肉 チーズ	精白米 米粒麦 デミグラスソース じゃがいも 植物油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー トマト にんにく しょうが	654	
26(月)	卵丼	MILK	ツナ入り海藻サラダ	海藻 ツナ	三温糖 ごま油 ごま	こまつな だいこん コーン	24.4	
			ヨーグルト	ヨーグルト				
			卵丼(麦ごはん)	鶏卵 鶏肉	精白米 米粒麦 でん粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	631	
27(火)	麦ごはん	MILK	大豆と小魚の青のり風味揚げ	大豆 かえり煮干し 青のり	植物油 三温糖 小麦粉		28.5	
			ごま酢和え		ごま 三温糖	こまつな キャベツ もやし		
			麦ごはん		精白米 米粒麦			
28(水)	バターロール	MILK	くじらの竜田揚げ	くじら	植物油 でん粉		606	
			すいとん	豚肉 油揚げ	小麦粉	だいこん にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ		
			五色和え		三温糖	こまつな キャベツ もやし コーン にんじん	28.1	
29(木)	茶飯	MILK	バターロール		バターロール		625	
			鶏肉のガーリック揚げ	鶏肉	米粉 でん粉 植物油	しょうが にんにく		
			ポトフ	豚肉	植物油 じゃがいも	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー	27.3	
30(金)	キムチチャーハン	MILK	フレンチサラダ		植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン たまねぎ		
			茶飯		茶飯		552	
			大根のあつあつ煮	鶏肉 油揚げ みそ	こんにゃく 三温糖	だいこん にんじん		
			なめたけ和え			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	21.0	
			はるか			はるか		
			キムチチャーハン(西区のお米)	焼き豚	精白米 植物油 ごま油	キムチ ねぎ コーン ピーマン	545	
			揚げしゅうまい	しゅうまい	植物油			
			白菜スープ	ベーコン		にんじん はくさい 玉ねぎ こまつな	19.8	

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

平均栄養量

エネルギー (kcal)

601

たんぱく質(g)

24.5