



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		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	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		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	21.2
			磯香和え	のり		こまつな キャベツ もやし	
15(木)			ツイストパン		ツイストパン		593
			カレーノケール入りシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 白花生	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	20.5
			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	
16(金)			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	23.2
			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	
20(火)			肉うどん	豚肉 生揚げ	うどん 三温糖	玉ねぎ にんじん ねぎ	597
			(地粉うどん)	なると			24.8
			みそポテト	みそ	じゃがいも 植物油 小麦粉 三温糖		
21(水)			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	22.0
			トマトونس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(木)			茶飯		茶飯		698
			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	29.2
			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	
23(金)			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
			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			
26(月)			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
			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	
27(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		606
			くじらの竜田揚げ	くじら	植物油 でん粉		28.1
			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	
28(水)			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	27.3
			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	
29(木)			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	21.0
			なめたけ和え			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
30(金)			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		19.8
			白菜スープ	ベーコン		にんじん はくさい 玉ねぎ こまつな	
※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