



令和7年1月 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立大宮西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		あか	き	みどり	熱量 kcal	蛋白質 g	
		しゅしょく	ぎやうにやう	おかず	血や肉になるもの	カや熱になるもの			体の調子をととのえるもの
9	木	むぎごはん 		カレーにくじゃが こまつなサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ わかめ	むぎごはん・あぶら・ さとう・こんにやく・ じゃがいも・ごまあぶら・ ごま	たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・こまつな・ きゃべつ・きゅうり	571	19.3
10	金	だいこんとあさりの まぜごはん 		ニシンのしおこうじあげ おぞうに	ぎゅうにゅう・あさり・ とりにく・あぶらあげ・ ニシン	こめ・あぶら・でんぶん・ しらたまもち・さといも・ごま	だいこん・にんじん・こまつな	594	21.8
14	火	とりねぎ ゆずしおうどん 		だいがくいも ひじきあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・ひじき・のり	じごなうどん・あぶら・ さとう・さつまいも・ はちみつ・ごまあぶら・ ごま	にんじん・だいこん・ながねぎ・ ゆず・ほうれんそう・ もやし・きゃべつ	600	20.5
15	水	むぎごはん 		マーボーどうふ ピーマンサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・みそ・ボンレスハム	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ピーマン・ ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ながねぎ・ほししいたけ・ にんにく・しょうが・きゅうり・ もやし	618	25.3
16	木	ハムカツサンド (こどもパン) 		とうふのスープに くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう・ボンレスハム・ とうふ・とりにく・ベーコン・ ほたて	こどもパン・あぶら・ さとう・パンこ・でんぶん	たまねぎ・にんじん・かぶ・ チンゲンサイ・みかん	623	24.7
17	金	ひじきごはん 		ししゃもフライ とうにゅういりみそする	ぎゅうにゅう・ひじき・ あぶらあげ・ししゃも・ とりにく・とうふ・とうにゅう・ みそ	こめ・あぶら・さとう・ こんにやく・パンこ・ こむぎこ・さといも	にんじん・ほししいたけ・ だいこん・ながねぎ・こまつな	574	22.7
20	月	おやこどん (むぎごはん) 		しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・ たまご・かまぼこ・こんぶ	むぎごはん・さとう・ でんぶん・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・グリーンピース・ きゃべつ・きゅうり・だいこん	583	25.6
21	火	まめいりストロガノフ (カレーピラフ) 		ポテトサラダ	ジョア(ブルーベリー)・ ぶたにく・だいず	こめ・あぶら・さとう・ バター・こむぎこ・ じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・きゅうり・ ホールコーン	558	18.6
22	水	むぎごはん 		さわらのやくみソースかけ こんさいじる	ぎゅうにゅう・さわら・ とうふ・あぶらあげ・みそ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ こんにやく・さといも	にんにく・しょうが・ながねぎ・ ごぼう・にんじん・れんこん・ だいこん	657	25.3
23	木	ツイストパン 		はくさいのミルクに ピーズサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・ ベーコン・ひよこまめ・ だいず・きんときまめ	ツイストパン・あぶら・ さとう・こむぎこ・バター・ じゃがいも	はくさい・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・ホールコーン・ きゃべつ・きゅうり	624	22.4
24	金	まいたけごはん 		こいわしのいそべあげ だまこじる 秋田県の郷土料理	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・いわし・ あおのり	こめ・あぶら・さとう・ パンこ・でんぶん・ こむぎこ・だまこもち	まいたけ・ごぼう・にんじん・ はくさい・しめじ	661	27.9
27	月	むぎごはん 		キムチチゲ くわわかめのチョナムル 韓国料理	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・あさり・くわわかめ	むぎごはん・あぶら・ さとう・ごまあぶら・ごま	キムチ・はくさい・しめじ・えのき・ ながねぎ・にら・にんにく・ しょうが・もやし・にんじん・ こまつな	555	23.6
28	火	キャラメルあげパン 		ふゆやさいのポトフ ほうれんそうのサラダ 人気(?)メニュー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ベーコン	コッペパン・あぶら・ さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・だいこん・ はくさい・かぶ・ブロッコリー・ ほうれんそう・きゃべつ・きゅうり・ ホールコーン・にんにく	519	19.3
29	水	ほたてごはん 		たまごやき せんべいじる 青森県の郷土料理	ぎゅうにゅう・ほたて・ あぶらあげ・たまご・とりにく	こめ・あぶら・さとう・ なんぶせんべい・でんぶん	にんじん・しめじ・ごぼう・ だいこん・ながねぎ・こまつな	602	25.5
30	木	わかめむぎごはん 		とりにくの オーロラソースあえ すいとん むかしの給食	ぎゅうにゅう・わかめ・ とりにく・ぶたにく・ あぶらあげ・たまご	むぎごはん・あぶら・ さとう・じゃがいも・ こむぎこ・でんぶん	にんにく・しょうが・にんじん・ だいこん・たまねぎ・ほうれんそう	679	25.6
31	金	スパゲティ ナポリタン 		スパイシーポテト コールスローサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ウインナー・ パルメザンチーズ	スパゲティ・あぶら・ さとう・じゃがいも・ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・ピーマン・ にんにく・きゃべつ・ きゅうり	564	20.5

全国学校給食週間

◇材料調達の都合で、献立内容を一部変更する場合がありますので、予め御了承ください。

