



日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	木	七草ご飯		こめ さとう	だいこんのは かぶのは えどな みずな せり にんじん	601	26.1
		田作り	にほし	ごま あぶら さとう			
		お雑煮	とりにく かまぼこ	こうはくもち	にんじん だいこん かぶ こまつな ねぎ		
		花みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	金	麦ご飯		こめ むぎ		684	22.3
		炒り鶏	とりにく こんぶ	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん		
		紅白なます		さとう	だいこん にんじん ゆず		
		栗ぜんざい	あずき	しらたまもち くり さとう			
		牛乳	ぎゅうにゅう				
14	火	ナポリタン	ウインナー パルメザンチーズ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	626	27.7
		オオマイの竜田揚げ	オオマイのたつたあげ	あぶら			
		ミックスサラダ	ツナ	じゃがいも あぶら さとう	キャベツ ブロッコリー とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
15	水	麦ご飯		こめ むぎ		597	26.2
		かしわのすき焼き	とりにく とうふ	しらたき あぶら さとう	ねぎ はくさい にんじん しいたけ		
		五色和え	たまご	さとう あぶら	えのきたけ ほうれんそう もやし にんじん		
		いよかん			いよかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
16	木	青じそじゃこご飯	ちりめんじゃこ	こめ むぎ	あおじそ	604	23.3
		きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ	あぶら			
		うずら卵のスープ煮	うずらたまご とりにく	じゃがいも あぶら	はくさい にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	金	ご飯		こめ		633	22.2
		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	あげだし豆腐 とりにく	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ		
		ひじきの煮物	ひじき あぶらあげ とりにく	あぶら さとう しらたき	にんじん しいたけ		
		ぼんかん			ぼんかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
20	月	みんなだいすき カレー&ラーメン	ぶたにく	じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ トマト りんご	687	22.7
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		芋と豆のハーモニー 〜かりんとうは立て〜	しろいんげんまめ	さつまいも でんぷん あぶら はちみつ			
		パリッ! seaサラダ	かいそう	ワンタン あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし		
		シュワシュワ! サイダーパンチポンチ		サイダー	みかん パイン もも ナタデココ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
21	火	ツナじゃこご飯	ツナ ちりめんじゃこ	こめ さとう ごま		593	27.6
		おでん	うずらたまご やさいミックスボール ちくわ あげボール こんぶ	じゃがいも こんにゃく さとう	だいこん にんじん		
		白菜の香り漬け			はくさい きゅうり ゆず		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
22	水	小江戸カレー	とりにく ひよこまめ	さつまいも あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ にんにく トマト りんご	645	18.6
		(麦ご飯)		こめ むぎ			
		きわかめのサラダ	くきわかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり もやし		
		きんかん			きんかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
23	木	食パン		しょくパン		588	24.1
		いちごジャム		いちごジャム			
		クリームシチュー	とりにく ベーコン	じゃがいも あぶら シチュールウ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー		
		ビーンズサラダ	きんときまめ だいず ひよこまめ ツナ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				



日	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★	金	麦ご飯		こめ むぎ		586	28.0
		鮭の塩焼き	さけのしおやき				
		すいとん	とりにく	すいとん あぶら	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ		
		たくあん <small>たくあん</small> と小松菜 <small>こまつな</small> のきんぴら		さとう ごまあぶら ごま	たくあん こまつな とうがらし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★	月	まいたけご飯	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	まいたけ	588	23.0
		ざくざく煮	なまあげ にぼし	さといも こんにゃく	だいこん にんじん しいたけ ごぼう		
		ごまみそ和え	みそ	さとう ごま	こまつな キャベツ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★	火	麦ご飯		こめ むぎ		658	23.5
		鶏肉 <small>鶏肉</small> とカシューナッツ <small>カシューナッツ</small> の炒め物	とりにく	カシューナッツ あぶら さとう でんぷん	あかパプリカ ピーマン にんじん		
		中華おこげのスープ	とうふ	おこげ ごまあぶら でんぷん	えのきたけ キャベツ もやし にんじん だけのこ きくらげ		
		杏仁フルーツ		あんにととうふ	みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★	水	麦ご飯		こめ むぎ		587	27.7
		さばのみそ煮	さば みそ	さとう	しょうが ねぎ		
		のっぺい汁	とうふ ちくわ	さといも でんぷん	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ ほうれんそう		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★	木	スラッピージョー	ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	ハヤシルウ パンこ さとう あぶら	たまねぎ トマト グリンピース	599	24.6
		(コッペパン)		コッペパン			
		マカロニスープ		マカロニ ジャがいも	にんじん キャベツ セロリ たまねぎ		
		八朔			はっさく		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★	金	ターメリックライス		こめ バター		688	25.5
		ビーフストロガノフ	ぎゅうにく なまクリーム	じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら チョコレート	たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト		
		海藻サラダ <small>海藻</small> 〜いつもとちがって	かいそう	ごま さとう ごまあぶら	だいこん こまつな とうもろこし		
		これを食べれば常夏気分 <small>これを食べれば</small> ヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン ナタデココ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	623 24.6

(学校給食摂取基準) 650 21~33

★9日：行事食（七草献立・お正月献立）「七草ご飯」「田作り」「お雑煮」「みかん（鏡餅のみかんをイメージしています）」

★10日：行事食（お正月献立・鏡開き献立）「炒り鶏」「紅白なます」「栗ぜんざい」

★20日：6-2オリジナル献立
(2学期の家庭科の学習で考えた献立です)

★31日：6-3オリジナル献立

毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれたお米を使用します。(今月は休日のため17日)

1/24~1/30は、全国学校給食週間です。初日の24日は、昔の給食を再現します。

27日以降は、さいたま市と姉妹友好都市である都道府県や国の郷土料理や名産品を使用した献立です。

★27日(福島県) ★28日(中華人民共和国) ★29日(新潟県) ★30日(アメリカ合衆国)

