

令和7年度

1月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価			
	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)		
					あか	きいろ				
9 金	はくはん			にくどうふ ごまあえ ◆みかん	にくどうふ ごまあえ ◆みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう しらたき ごま	ねぎ にんじん えのき こまつな もやし キャベツ みかん		
13 火					ぶたにくとやさいのうまに いそかえ ◎しらたませんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり あすき	ごはん あぶら さとう でんぶん しらたまだんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ チングンサイ しいたけ こまつな キャベツ もやし		
14 水	バターロール			★サーモンチャウダー コールスローサラダ ★ハニーメープル	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	バターロール あぶら さとう ジャガイモ バター こむぎこ ハニーメープル	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	627	23.8	
15 木					はるまき たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ こめこ はるさめ	はくさい にんじん ねぎ ピーマン とうもろこし パセリ こまつな たまねぎ キャベツ シュガーブルト		
16 金	とりねぎしお うどん			だいすとこざかなのあおのりふうみ わふうサラダ	だいすとこざかなのあおのりふうみ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ あおのり だいす にぼし	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	599	27.5
19 月					◎チキンのシチュー ◎こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン あぶら さとう さつまいも バター ごま こむぎこ こんにゃく	にんじん たまねぎ こまつな しめじ だいこん きゅうり とうもろこし	594	20.2
20 火	◆れんこん ごはん			あじフライ ◆だいこんのみそしる	あじフライ ◆だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ とうふ	ごはん あぶら さとう こんにゃく こむぎこ パンこ	ごぼう れんこん にんじん だいこん ねぎ こまつな しめじ	586	24.3
21 水					さらうどん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると わかめ	さらうどんのめん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ こまつな きゅうり だいこん みかん	607	23.1
22 木	◎はくはん			◎さけのしおやき ◎すいとんじる	◎さけのしおやき ◎すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ たまご あぶらあげ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	こまつな だいこん にんじん たまねぎ	577	32.8
23 金					はくはん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン だいこん きゅうり こまつな いよかん	582	23.9
26 月	はくはん			おやこに めかぶいりわかめサラダ	おやこに めかぶいりわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ めかぶ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし さやいんげん	576	25.3
27 火					ツイストパン	じやがいものミートソース マカロニマヨサラダ	コーヒーぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす	ツイストパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	672
28 水	★とうふめし			◆さばのカレーたつたあげ ★こしねじる	◆さばのカレーたつたあげ ★こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば	ごはん あぶら さとう でんぶん こんにゃく	にんじん しめじ だいこん ねぎ しいたけ こまつな	639	25.1
29 木					★メキシカン ライス	スパイシーポテト ★ポソレ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー ひよこまめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン パブリカ たまねぎ かぶ レタス とうもろこし	579
30 金	チキンカレー			コーンサラダ ヨーグルト	コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	637	19.0

◎…行事食（13日：鏡開き 19日：馬宮東小給食週間 記念献立 22日：昔の献立）

★…さいたま市友好都市、姉妹都市の献立（14日：カナダ、23日：中華人民共和国、28日：群馬県、29日：メキシコ）

◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。