

令和8年

1月分 学校給食献立表

さいたま市立大成小学校

日(曜)	献立名		主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	
9(金)	むぎごはん		いわしのみぞれに	いわし		だいこん	こめ むぎ		645
			しらたまそうに	とりにく かまぼこ	にんじん こまつな	だいこん	でんぶん さとう		
			コロコロきゅうり			きゅうり	さといも しらたまもち		23.0
				ぎゅうにゅう					
13(火)	さいかのよう 災害用きのこごはん					だけのこ しめじ こんにゃく きくらげ しいたけ	こめ さとう		637
			さばのたつのあげ	さば		しょうが	でんぶん	あぶら	
			カレーとんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	じゃがいも	あぶら	24.2
				ぎゅうにゅう					
14(水)	★ むぎごはん						こめ むぎ		640
			マーポーどうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	にんじん	たまねぎ だけのこ ながねぎ ほししいだけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
			くきわかめのナムル		くきわかめ	こまつな もやし えのきだけ にんにく とうがらし	さとう	ごま ごまあぶら	25.5
			先生のリクエスト給食		ぎゅうにゅう				
15(木)	★ ぐろパン						こむぎこ こくとう	マーガリン	671
			シチュー	とりにく ベーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ さつまいも	あぶら バター	
			ここきゅサラダ		こまつな	きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	23.3
				ぎゅうにゅう					
16(金)	★ きつねどん (むぎごはん)			たまご	あぶらあげ	さやいんげん たまねぎ ながねぎ ほししいだけ	こめ むぎ さとう		651
			こまつなのツナあえ	まぐろ (ツナ)	こまつな	キャベツ もやし とうもろこし			25.5
				ぎゅうにゅう					
19(月)	★ シーフードカレー (むぎごはん)			いか えび あさり		にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	693
			コールスローサラダ		あかビーマン	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら	
			アセロラゼリー			アセロラ果汁	さとう	でんぶん	23.5
				ぎゅうにゅう					
20(火)	ちからうどん(じごううどん) 6-2家庭科で考えた 献立「ほかほかメニュー」			とりむねにく		こまつな だいこん ながねぎ	こむぎこ さといも もち さとう	ごまあぶら	560
			にくやさいいため	ぶたにく		あおビーマン にんじん キャベツ もやし れんこん		あぶら	22.0
				ぎゅうにゅう					
21(水)	むぎごはん						こめ むぎ		643
			うましおにくじやが	ぶたにく		にんじん こねぎ たまねぎ しょうが にんにく しらたき	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
			ごますあえ			こまつな キャベツ もやし	さとう	ごま	20.5
				ぎゅうにゅう					
22(木)	★ きなこあげパン			きなこ			こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	598
			とうふのスープに	とうふ とりにく ほたて		にんじん こまつな たまねぎ だいこん しめじ	でんぶん	あぶら	
			わかめサラダ		わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	27.0
				ぎゅうにゅう					
23(金)	こんぶとまめのこはん			だいす あぶらあげ	こんぶ	にんじん こぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら	581
			あおのりアジフライ	あじ			パンこ でんぶん	あぶら	
			かきたまじる	たまご	わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ	でんぶん		22.4
				ぎゅうにゅう					
26(月)	アーモンドそぼろごはん			とりにく		しょうが グリンピース	こめ さとう	アーモンド あぶら	661
			ニギスのいそべフライ		ニギス あおのり		こめこ さとう	あぶら	
			スキーリ	ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん	だいこん こねぎ こぼう ほししいだけ こんにゃく ながねぎ	さつまいも	あぶら	28.7
				ぎゅうにゅう					
27(火)	★ スラッピージョ (コッペパンスライス) 姉妹都市のある県の料理 新潟県の料理			ぶたにく ひよこまめ		にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム	こむぎこ さとう	マーガリン パンこ	582
			やさいスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ とうもろこし たもぎだけ	じゃがいも	あぶら	
				ぎゅうにゅう					24.3
28(水)	わかめむぎごはん 友好都市のある県の料理 千葉県の特産品 福島県の料理				わかめ		こめ むぎ さとう		690
			とりにくのピーナッツがもぬ	とりにく			でんぶん さとう	ピーナッツ あぶら	
			さくざくに	なまあげ	にほし	にんじん だいこん こんにゃく こぼう ほししいだけ	さといも		26.5
				ぎゅうにゅう					
29(木)	★ アロス・ロッブ 姉妹都市のある県の料理 メキシコ合衆国			ワインナー		トマト あかビーマン たまねぎ とうもろこし にんにく グリンピース	こめ	あぶら	563
			かぼちゃときつまいものチップス		かぼちゃ		さつまいも	あぶら	
			しおいんげんまめのスープ	ベーコン ほたて しおいんげんまめ		キャベツ たまねぎ だいこん			18.4
				ぎゅうにゅう					
30(金)	むぎごはん						こめ むぎ		652
			くじらのたつたあげ	くじら		しょうが たまねぎ	でんぶん	あぶら	
			すいとん	ぶたにく あぶらあげ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ	こむぎこ		
			そくせきつけ			キャベツ きゅうり			27.9
			普なつかしい給食		ぎゅうにゅう				

- 献立は食材料等の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。
- 作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ★マークのついている日はスプーンがつきます。

- 1月の小松葉は、さいたま市緑区の岩谷農園さんが育ててくださった野菜を使用する予定です。
- 1月24日~31日は全国学校給食週間です。大成小学校で実施する献立の詳細は、給食だよりをご覗ください。

平均 栄養量	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 24.2 g
-----------	-------------------	-----------------