



# 1月分予定献立表



家庭数配付

さいたま市立木崎小学校

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
12(水)	フラワーパン 		チキンピーズ マカロニサラダ 豆乳プリン(ミニ)	とりにく だいず 豆乳 牛乳	フラワーパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	646	26.3
13(水) ○	わかめごはん 		さばの立田揚げ 白玉おそうじ	わかめ さば とりにく かまぼこ 牛乳	ごはん むぎ ごま さといも でんぷん 白玉粉 砂糖 油	だいこん にんじん こまつな	669	23.6
14(木) ○	むぎごはん 彩の国なっとう 		肉じゃが ゆず香和え	ぶたにく なっとう 牛乳	ごはん むぎ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん ゆず こんにゃく さやいんげん きゅうり はくさい キャベツ	607	23.7
15(金)	むぎごはん 		カレー フレンチサラダ みかん	とりにく 牛乳	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん とうもろこし	617	18.9
18(月) ○	むぎごはん 		生揚げとキムチの炒め煮 小松菜とわかめのサラダ	ぶたにく なまあげ わかめ 牛乳	ごはん むぎ でんぷん ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ とうもろこし はくさい こまつな きゅうり	604	26.1
19(水)	コッペパンスライス ハニーメープル 		サーモンフライ (ノンエッグタルタルソース) やさいスープ ピーズサラダ	さけ とりにく ひよこ豆 だいず 牛乳	コッペパン こむぎこ ハニーメープル 砂糖 油	たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり キャベツ えだまめ りんご レモン 赤ピーマン	660	29.8
20(水) ○	鯛めし 		さわらの西京揚げ すまし汁	まだい さわら とうふ みそ こんぶ 牛乳	ごはん むぎ やき麩(ふ) 砂糖 油	しめじ ながねぎ こまつな にんじん	604	27.7
愛媛県より「真鯛」を無償提供していただきます！								
21(木) ○	むぎごはん 		あじの塩焼き すいとん あさづけ	あじ とりにく あぶらあげ 牛乳	ごはん むぎ こむぎこ でんぷん 砂糖 油	こまつな だいこん ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	574	28.3
22(金) ○	ちゅうか風 たきこみごはん 		とりにくの油淋ソースかけ わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ わかめ 牛乳	ごはん でんぷん ごま 砂糖 油 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ こまつな ほししいたけ	584	27.0
さいたま市の友好都市 中国 鄭州市の料理です。								
25(月)	まっちゃんココアの 2色あげパン (ソフトフランスパン) 		ABCスープ コーンサラダ フルーツポンチ	とりにく 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし まっちゃん パイン もも みかん レモン	671	20.4
6年2組★みんなおかわり100% みんな大好きハラハッターランチ								
26(水) ○	むぎごはん 		牛丼 白玉のみそ汁 ゆかり和え	牛肉 あぶらあげ わかめ みそ	ごはん むぎ でんぷん 白玉団子 砂糖 油	たまねぎ こんにゃく しょうが しめじ こまつな キャベツ きゅうり しそ	527	20.1
6年1組★ガッツリ牛丼ランチ								
27(水) ○	わかめとひじきの うどん 		ちくわとさつまいもの天ぷら だいこんのあさづけ	たまご とりにく こんぶ ひじき わかめ ちくわ あぶらあげ 牛乳	うどん さつまいも こむぎこ 砂糖 油	こまつな ながねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり あおのり	607	23.8
6年 特別枠★全集中ランチ 炭治郎の色をイメージした汁と、他のキャラクターが好きなものを集めました。								
28(木) ○	むぎごはん 		チンジャオロース ワンタンスープ ぼんかん	ぶたにく とりにく オイスターソース 牛乳	ごはん むぎ ワンタン でんぷん 砂糖 油	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ もやし ながねぎ こまつな しょうが ぼんかん	601	26.8
6年3組★野菜たっぷり☆中華風ランチ								
29(金)	ミートスパゲッティ 		ホキのバジルフライ パブリカサラダ	ぶたにく チーズ ホキ	スパゲッティ こむぎこ オリーブ油 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャベツ パブリカ きゅうり バジル オレンジ果汁	572	24.5
6年4組★ほっぺが落ちるイタリアンランチ								

- ・ 献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・ ○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

1月25日～29日は、木崎小学校の給食週間です。6年生がたてた献立が出来ます。お楽しみに！！



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	610	24.8

