



れ い わ ね ん

が っ

令和6年

1月

よていこんだてひょう

し り つ に し り ら わ し ょ う が っ こ う

さいたま市立西浦和小学校



日	曜	牛乳	こんだて	うどんするちからになる	からだをつくるものになる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
				きいろ の しょくひん	あか の しょくひん	みどり の しょくひん			
11	木		フラワーロール	パン				635	
			じゃがいものとうにゅうクリームに	じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース	チキンガラスープ しお こしよう	22.6	
			かいそうサラダ	あぶら さとう	かいそう	きゅうり だいこん	しお す しょうゆ	2.1	
12	金		くろまめごはん	こめ もちこめ あぶら くろまめ			しお せいしゆ	594	
			あかうおのしろしょうゆやき	さとう	あかうお		しょうゆ せいしゆ	27.8	
			ぞうに	さといも もち	とりにく かまぼこ	だいこん こまつな	しょうゆ しお かつおだし	2.0	
15	げつ		いちごあげパン(フラワーロール)	パン あぶら さとう			ミルク(いちご)	668	
			じゃがいものスープに	あぶら じゃがいも	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム とうもろこし	チキンガラスープ しお こしよう しょうゆ しろワイン	23.4	
			ビーンズサラダ	きんときまめ ひよこまめ レンズまめ		きゅうり きゃべつ たまねぎ	しお す さとう こしよう	2.4	
			ヨーグルト		ヨーグルト				
16	か		じごなうどん	うどん				627	
			ほうとうふううどん		とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ せいしゆ みりん かつおだし	27.9	
			こもちしゃもフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ししゃも		しお こしよう	2.0	
			わふうサラダ	あぶら さとう		わかめ きゃべつ きゅうり だいこん	しお しょうゆ す		
17	すい		カリノケールのチャーハン	こめ あぶら さとう	ぶたにく オイスターソース	にんにく しょうが ねぎ カリノケール	チキンガラスープ しお しょうゆ オイスターソース こしよ	586	
			あげきょうざ	こむぎこ でんぶん さとう	ぶたにく みそ	きゃべつ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	しお みりん こしよ とうがらし	21.6	
			ごもくスープ	でんぶん	とりにく とうふ	ねぎ ほししいたけ とうもろこし にんじん	しお こしよ しょうゆ チキンガラスープ	2.3	
18	木		むぎごはん	こめ むぎ				601	
			やきのり		のり			20.1	
			うましおにくじゃが	あぶら じゃがいも しらたき	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ	みりん しお かつおだし	1.9	
			ごしきあえ	さとう		こまつな きゃべつ もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ		
19	きん		むぎごはん	こめ むぎ				588	
			なまあげとキムチのいたために	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし	せいしゆ しょうゆ しお	24.8	
			ナムル	さとう		だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	しお しょうゆ	1.9	
22	げつ		むぎごはん	こめ むぎ				660	
			くじらのたつたあげ	でんぶん あぶら	くじら	しょうが たまねぎ	しょうゆ せいしゆ みりん	31.3	
			てづくりすいとん	こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	しお しょうゆ かつおだし	1.9	
			おひたし			こまつな もやし	しょうゆ		
			くだもの(みかん)			みかん			
23	か		スライスコッペパン	パン				600	
			チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ トマト	ケチャップ ウスターソース チリパウダー ポークガラスープ	21.7	
			かぼちゃサラダ	あぶら さとう		かぼちゃ きゅうり きゃべつ とうもろこし たまねぎ	しお す こしよう からし	1.8	
			りんごゼリー	さとう		りんご			
24	すい		むぎごはん	こめ むぎ				592	
			マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ せいしゆ	26.1	
			ちゅうかきゅうり	さとう あぶら		きゅうり しょうが にんにく	しお しょうゆ す とうがらし	1.9	
25	木		とうふめし	こめ さとう あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん	せいしゆ みりん しょうゆ	587	
			とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	せいしゆ しょうゆ	32.4	
			こしねじる	こんにやく	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ししいたけ ねぎ	せいしゆ かつおだし しょうゆ	2.4	
26	きん		むぎごはん	こめ むぎ				662	
			ぶりのやくみソースかけ	でんぶん あぶら さとう	ぶり	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ す	28.6	
			のっぺいじる	さといも でんぶん こんにやく	ちくわ	ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ	しょうゆ しお みりん せいしゆ かつおだし	2.3	
			ゆかりあえ			きゃべつ きゅうり ゆかり	しお		
29	げつ		ココアトースト(しょりパン)	パン マーガリン さとう ココア				586	
			とうふのスープに		とうふ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな チンゲンサイ	チキンガラスープ しお こしよう しょうゆ	23.5	
			こんにやくサラダ	こんにやく さとう あぶら		だいこん きゅうり とうもろこし わかめ たまねぎ	しお す こしよう しょうゆ	2.4	
30	か		むぎごはん	こめ むぎ				689	
			おやこどんぐり	さとう でんぶん	たまご とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん しお かつおだし	29.2	
			だいずといものかわりあげ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	だいず		しょうゆ	2.1	
			そくせきづけ			だいこん きゅうり	しお		
31	すい		れんこんごはん	こめ あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん	しお せいしゆ しょうゆ みりん	609	
			さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば	しょうが	しょうゆ	27.6	
			みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ にんじん しめじ わかめ こまつな ねぎ	かつおだし	2.4	
※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。 ※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する時がありますので御了承ください。 ※ スプーンやフォークのつくりには、イラストがっています。								平均値	25.9



平均値