

1 月分予定献立表

さいたま市立浦和大里小学校

日(曜) ☆1日分 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
9(金) ☆643 ◎26.2	牛乳	牛乳
	うまにどん (むぎごはん)	麦ごはん 豚肉 しょうゆ しょうが たまねぎ にんじん うすら卵 はくさい チンゲンサイ 干しいたけ にんにく しょうが えび いか たけのこ チンタン 油 しょうゆ 酒 砂糖 食塩 でん粉
	こうはくぜんざい	もち あずき 砂糖 食塩
	牛乳	牛乳
13(火) ☆540 ◎19.1	むぎごはん	麦ごはん
	ごまこんぶのつくだに	昆布 砂糖 みりん しょうゆ 米酢 ごま
	うましおにくじゃが	豚肉 しょうが にんにく 油 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき こねぎ みりん 食塩 かつお節 ごま油
	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
	牛乳	牛乳
14(水) ☆584 ◎30.5	こどもパン	子供パン(乳なし)
	ホキのガーリックやき	ほき にんにく 食塩 白こしょう オリーブ油
	たまごのスープ	鶏卵 ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな エリンギ しょうゆ チキンガラスープ 食塩 白こしょう でん粉
	ココアだいず	大豆 砂糖 ココア 食塩
	牛乳	牛乳
15(木) ☆584 ◎22.3	きんぴらごはん	米 強化米 酒 しょうゆ 食塩 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん 干しいたけ 砂糖 しょうゆ 食塩 油 ごま油 ごま
	ほっけフライ	ほっけフライ 油 ウスターソース 中濃ソース
	みそしる	だいこん さつまいも キャベツ たまねぎ わかめ かつお節 赤みそ 白みそ
	牛乳	牛乳
16(金) ☆591 ◎23.7	むぎごはん	麦ごはん
	なまあげのあますに	生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 にんじん たまねぎ たけのこ じゃがいも こんにゃく グリーンピース 油 チンタン 砂糖 しょうゆ 酢 ケチャップ 食塩 ごま油 でん粉
	かいそうサラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 食塩 ごま油
	牛乳	牛乳
19(月) ☆586 ◎26.3	むぎごはん	麦ごはん
	ごもくどうふ	豆腐 豚肉 にんじん だいこん ちくわ ねぎ 油 かつお節 砂糖 みりん しょうゆ 赤みそ ごま油
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ のり
	みかん	みかん
	牛乳	牛乳
20(火) ☆530 ◎18.5	ガーリックフランス	ソフトフランス オリーブ油 マーガリン にんにく 食塩 パセリ
	ポトフ	レバー入りフランス たまねぎ にんじん キャベツ じゃがいも セロリー かぶ根 かぶ葉 コンソメ ローリエ粉 油 白ワイン 食塩 白こしょう チンタン
	わかめサラダ	わかめ キャベツ だいこん 食塩 コーン 砂糖 米酢 しょうゆ ごま油
	牛乳	牛乳
21(水) ☆537 ◎22.1	うめじゃごごはん	米 強化米 酒 うめぼし ちりめんじゃこ 酒 ゆかり
	ししゃもやくみソースがけ	ししゃも生干し でん粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 米酢 しょうゆ
	さわにわん	ごぼう にんじん だいこん 豚肉 こんにゃく たまねぎ 干しいたけ かつお節 しょうゆ 食塩 白こしょう でん粉 油
22(木) ☆660 ◎25.4	牛乳	牛乳
	きつねどん	麦ごはん 鶏卵 油揚げ たまねぎ ねぎ さやえんどう 干しいたけ
	(むぎごはん)	かつお節 しょうゆ みりん 食塩 砂糖 でん粉
	れんこんとまめのおおりのフライ	れんこん ひよこ豆 でん粉 油 食塩 白こしょう あおのり
23(金) ☆595 ◎26.8	からしあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ からし粉
	牛乳	牛乳
	カレーなんばん	地粉うどん 鶏肉 にんじん たまねぎ ねぎ 油揚げ さやいんげん かつお節 昆布 みりん 酒 食塩 でん粉 カレー粉 小麦粉 油 しょうゆ
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい
26(月) ☆650 ◎22.7	ごまこんぶのあまからあえ	凍り豆腐 小麦粉 でん粉 油 砂糖 みりん しょうゆ トウバンジャン
	のっぺいじる	さといも にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ こまつな 鶏肉 かまぼこ かつお節 しょうゆ 食塩 でん粉
	みかん	みかん
	★新潟県の料理★	
27(火) ☆587 ◎28.9	牛乳	牛乳
	ほたとエリンギのごはん	米 強化米 酒 しょうゆ 食塩 にんじん ほたて 干しいたけ エリンギ 油揚げ 油 砂糖 しょうゆ 食塩
	さわらのさいきょうやき	さわら西京漬け
	せんべいじる	鶏肉 ごぼう にんじん しめじ だいこん しらたき ねぎ 南部せんべい かつお節 うすくちしょうゆ 酒 食塩 みりん 油
	★青森県の料理★	

日(曜) ☆1種分 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
28(水) ☆583 ◎23.6	牛乳	牛乳
	コッペパン	コッペパン(乳なし)
	チリコンカン	レッドキドニー豆 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ ホールトマト ケチャップ ウスターソース チリパウダー 砂糖 食塩 油 チンタン
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ キャベツ きゅうり 食塩 コーン たまねぎ 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう マスタード
	ヨーグルト	ヨーグルト
	★メキシコの料理★	
29(木) ☆518 ◎22.6	牛乳	牛乳
	わふうスパゲティ	スパゲッティ 油 にんにく ベーコン 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ しめじ しょうゆ 食塩 いか 白ワイン 青ピーマン
	たこやきポテト	じゃがいも でん粉 油 キャベツ さつま揚げ ウスターソース 中濃ソース あおのり かつお節
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう
	★大阪の料理★	
30(金) ☆602 ◎22.0	牛乳	牛乳
	カレーピラフ	米 麦 強化米 食塩 カレー粉 コンソメ 油 にんじん 油 豚肉 カレー粉 たまねぎ マッシュルーム えび 白ワイン あさり 食塩 白こしょう 青ピーマン
	A：ほしのコロッケ	星のコロッケ(じゃがいも味) 油
	B：ハートのコロッケ	ハートのコロッケ(さつまいも味) 油
	しろいんげんまめのスープ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな ほうたて チキンガラスープ しょうゆ 食塩 ベーコン 白いんげん豆
	A：サイダー味	サイダーゼリー
	B：ぶどう味	ぶどうゼリー
	★セレクト給食★	