

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえる	
9(金)	かがみびらきこんだて		ななくさごはん	きびなごのからあげ おぞうに	こめ あぶら あぶら こむぎこ でんぶん こうはくもち さといも	きびなご とりにく	ななくさ 551 20.4
	むぎごはん		むぎごはん	ぶたにくとこんにゃくのもの きりほしだいこんのサラダ ぼんかん	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう さとう あぶら	ぶたにく	ほうれんそう きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん ぼんかん 559 28.5
	むぎごはん		むぎごはん	さいのくになつとう にくじやが ごまづあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき あぶら さとう さとう ごま	なつとう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし 589 24.3
15(木)	わかめごはん		わかめごはん	とりのからあげ みそけんちんじる	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ あぶら さといも あぶら こんにゃく	わかめ とりにく とうふ みそ	しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ 583 26.6
	むぎごはん		むぎごはん	さいのくにポークカレー ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら あぶら こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく レッドキドニー だいす	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ 580 21.1
19(月)	しまいゆうこうとし: アメリカのこんだて		コッペパンスライス	スラッピーショー パンこ じゃがいものスープに ヨーグルト	コッペパンスライス パンこ じゃがいも あぶら	ぶたにく ひよこまめ とりにく ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム 528 24.8
	むぎごはん		むぎごはん	おやこどん こまつなとわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう さとう あぶら ごま	たまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ やえんどう こまつな きゅうり コーン 545 24.9
21(水)	じごなうどん		じごなうどん	おっきりこみうどん コロコロだいがくいも ツナいりおひたし	じごなうどん あぶら さとう さといも さつまいも でんぶん こめこ あぶら さとう はちみつ	とりにく なまあげ しろいんげんまめ まぐろみずい	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし にんじん 575 20.3
	むぎごはん		むぎごはん	のりのつくだに ぶりのてりやき のつべいじる	こめ むぎ あぶら さとう さとう さといも こんにゃく でんぶん	のり ぶり なまあげ やきにくわ	ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ こまつな 587 25.1
23(金)	しまいゆうこうとし: メキシコのこんだて		アロス・ロホ	スパイシーチキン やさいスープ	こめ あぶら でんぶん こめこ あぶら じゃがいも あぶら	ワインナー とりにく ぶたにく	たまねぎ コーン にんにく グリンピース パブリカ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな セロリ 579 25.6
	むかしのきゅうしょくのこんだて (めいじ)		まみやびかびかごはん (ゆうだい121)	さけのしおやき すいとん きゅうりとたくあんのあえもの	こめ あぶら すいとん あぶら あぶら ごま	さけ ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん たくあん きゅうり 521 25.1
27(火)	むかしのきゅうしょくのこんだて (しょうわ)		むかしのあげパン ★必要な人は 袋を持参してください	しょうわのカレーシュート シリバーサラダ	こめこりいコッペパン あぶら さとう じゃがいも あぶら こむぎこ はるさめ さとう あぶら	ぶたにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ もやし 564 21.7
	しまいゆうこうとし: ちゅうごくのこんだて		むぎごはん	とりにくの ユーリンチーソースかけ たまごときくらげのスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ あぶら さとう でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく たまご	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな 596 26.2
29(木)	ゆうこうとし: ぐんまけんのこんだて		とうふめし	ししゃもフライ こねじる	こめ あぶら さとう こむぎこ あぶら こんにゃく あぶら さといも	とうふ ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	しめじ にんじん ししいたけ ねぎ にんじん 588 22.8
	しまいゆうこうとし: カナダのこんだて		メープルトースト	さけのとうにゅうチャウダー コールスローサラダ	しょくパン ソイマーガリン さとう メープル じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	さけ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パブリカ コーン きゅうり たまねぎ 568 22.7

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆ 料理の作り方や、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。

☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

☆ 1月のお米はすべて、さいたま市産の新米です。



26日は、西区の馬富米部会さんのおいしい新米を使います。
「ゆうだい21」という品種のお米を初めて使います。
自然の恵みに感謝して、いただきましょう♪

今月も、緑区の若谷農園さんの新鮮な「こまつな」を使います。新鮮な
地場産物の味を味わってください♪