令和8年

1 1月分　予定献立表

さいたま市立慈恩寺小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず【主食】	主に体をつくる食品 あかのなかま	主にエネルギーのもとになる食品 きいろのなかま	主に体の調子を整える食品 みどりのなかま	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
2(月)	ふりかえきゅうじつ							
4(水)	 あんかけチャーハン		あんかけチャーハン		あぶら、さとう、でんぷん	はくさい、たまねぎ、にんじん こまつな、しょうが、にんにく		
			(チャーハン)	チキンウインナー	こめ、あぶら	ねぎ、ピーマン		
			はるさめサラダ		はるさめ、さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	582	17.4
			マーラーカオ	たまご	さとう、こむぎこ、あぶら			
5(木)	 まいたけごはん		まいたけごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、こめつぶむぎ、さとう あぶら	まいたけ		
			ほっけのしおやき	ほっけ				
							560	27.1
			ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう、もやし		
			りんご			りんご		
6(金)	たんしゅくにっか（きゅうしょくありません）							
9(月)	 ピリからねぎうどん		ピリからねぎうどん	とりにく	ごまあぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん きゃべつ、にら、ねぎ		
			(じこなうどん)		こむぎこ			
			だいずといものかわりあげ	だいず	こむぎこ、じゃがいも、あぶら さとう		643	25.1
			ちくわのうめマヨあえ	ちくわ	さとう、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、にんじん、ねりうめ		
10(火)	 ココア/きなこあげぱん		ココア/きなこあげぱん	きなこ	こむぎこ、ココア、さとう あぶら			
			チキンのフレークやき	とりにく	ノンエッグマヨネーズ、ぱんこ コーンフレーク			
							758	32.3
			しろはなまめシチュー	しろはなまめ、まぐろみずに	あぶら、ホワイトルウ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ		
11(水)	 かみかみごはん		かみかみごはん	だいず、ソイミート こんぶ	こめ、こめつぶむぎ こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ		
			チャプチェ	とりにく	はるさめ、ごまあぶら	ちんげんさい、もやし、にんじん、しいたけ		
							539	24.2
			スンドゥブ	チキンハム、あさり とうふ、みそ	ごまあぶら	ねぎ、にんじん、にら、だいこん はくさいキムチ		
12(木)	 ナシゴレン		ナシゴレン	えび	こめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン		
			ホキのこうそうやき	ホキ	オリーブあぶら	バジル		
							492	25.6
			かいそうのナムル	かいそう	ごまあぶら、さとう	もやし、こまつな、えのきたけ、にんにく		
			ラフランスゼリー		さとう	ようなしピューレ		
13(金)	 さつまいもごはん		さつまいもごはん		こめ、さつまいも			
			もうかのたつたあげ	もうか	でんぷん、あぶら	しょうが		
							505	19.7
			たくあんきんぴら	ちりめんじゃこ	ごまあぶら、さとう	たくあん、こまつな		
			みたらしだんご		さとう、しらたまこ			
16(月)	 キノコのスパゲティ		キノコのスパゲティ	まぐろみずに	スパゲティ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん しいたけ、しめじ、まいたけ、ピーマン		
			こいわしのさやまちゃフライ	いわし	ぱんこ、でんぷん、こむぎこ			
							547	27.6
			こまつなとワカメのサラダ	ワカメ	あぶら、さとう、コーン	こまつな、きゅうり		
			ヨーグルト	ヨーグルト				

令和8年

１１月分　予定献立表

さいたま市立慈恩寺小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず【主食】	主に体をつくる食品 あかのなかま	主にエネルギーのもとになる食品 きいろのなかま	主に体の調子を整える食品 みどりのなかま	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
17(火)			いわつきまいごはん		こめ		636	21.3
			ゼリーフライ	おから	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	こまつな、たまねぎ、にんじん		
			ねぎぬた	あぶらあげ、みそ わかめ	さとう	ねぎ		
	図書コラボ献立		だるまちゃんとてんぐちゃんのしらたまじる	とりにく	だまこもち、さといも	にんじん、しめじ、こまつな		
	いわつきまいごはん							
18(水)			かてめし	あぶらあげ	こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、こまつな	554	14.6
			さつまいもきんぴら		さつまいも、さとう			
			きりぼしだいこんのすのもの	ワカメ	さとう	きゅうり、きりぼしだいこん		
	かてめし							
19(木)	たんしゅくにっか（きゅうしょくありません）							
20(金)			さきたまボール		こめこ、こむぎこ、マーガリン さとう		547	18.9
			ジャガイモのミートソースあえ	とりにく	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	にんじん、たまねぎ		
			ABCスープ	チキンハム	マカロニ、あぶら	きゃべつ、かぶ、たまねぎ、にんじん		
	さきたまボール							
24(火)			ひみつのカレーライス	とりにく、ソイミート	じゃがいも、あぶら	カリーノケール、にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが	575	17.3
			（むぎごはん）		こめ、こめつぶむぎ			
	図書コラボ献立		ふくじんづけ		さとう	きゅうり、だいこん、しょうが、れんこん		
	ひみつのカレーライス		ルルとララのスイートポテト		さつまいも			
25(水)			いわつきまいごはん		こめ		609	25.6
			さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが		
			やきにくサラダ	ぶたにく	ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、もやし、きゃべつ にんじん		
	いわつきまいごはん		みかん			みかん		
26(木)			ひがしまつやまやきトンごはん	ぶたにく、みそ	さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ	634	18.9
			じゃがいももち	ぎゅうにゅう、チーズ	じゃがいも、でんぷん、さとう あぶら			
			わさびあえ			こまつな、もやし、きゃべつ、わさび		
	ひがしまつやまやきとんごはん							
27(金)			やきうどん	とりにく、かつおぶし	こむぎこ、あぶら	きゃべつ、にんじん、ピーマン、にんにく	529	26.5
			しゅうまい	ぶたにく	でんぷん、ぱんこ、こむぎこ さとう	たまねぎ		
			ちゅうかスープ	ソイミート	ごまあぶら、でんぷん	にんじん、チンゲンサイ、しいたけ ねぎ、はくさい		
	やきうどん							
30(月)			コッペパン		こむぎこ、マーガリン、さとう		763	21.9
			アジフライ	あじ	あぶら、ぱんこ、でんぷん			
			カリフローレサラダ		あぶら、さとう	カリフローレ、きゅうり、きゃべつ たまねぎ		
	セルフクリームサンド		クリーム		ホイップクリーム	みかん		