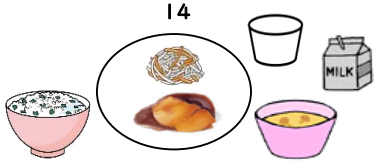
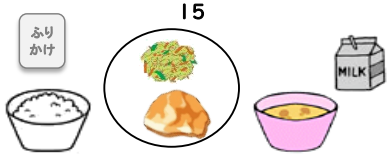
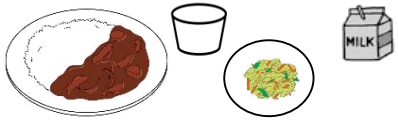
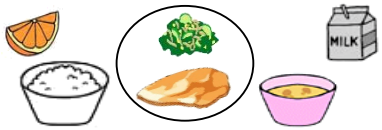
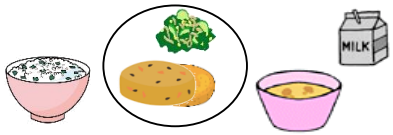
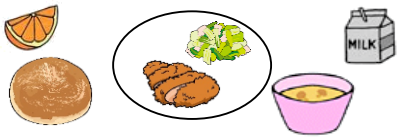
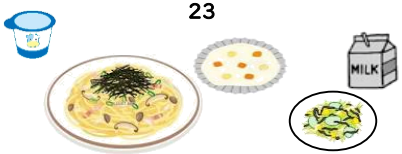
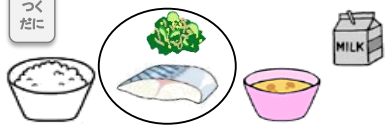
令和7年度　1月のこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

しょうがくぶ		ちゅうがくぶ	
エネルギー	たんぱくしつ	エネルギー	たんぱくしつ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
12	13	14	15	16
成人の日	11:30下校（給食なし）	 おせきはん　ぶりのてりやき なます　おぞうに　ﾄｳﾆｭｳﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ(いちご)	 ごはん　とりのうめマヨやき きりぼしだいこんサラダ　いなかじる　のりふりかけ	ココアあげパン　さいたまポークウインナーいりポトフ ヤクルトヨーグルト
		610 / 25.4 / 782 / 32.5	554 / 22.6 / 710 / 29.0	653 / 22.6 / 837 / 29.0
19	20	21	22	23
 チキンカレーライス　わかめとツナのサラダ ミックスフルーツゼリー	 ごはん　ぶたのスタミナやき チンゲンサイのサラダ　みそしる(だいこん・あぶらあげ)　オレンジ	 わかめごはん　てづくりがんもどき（あんかけ） やさいとじゃこのあえもの　みそしる(さつまいも・たまねぎ)	 こどもパン　チキンカツ イタリアンサラダ　イモとこまつなのスープ　オレンジ	 わふうきのこスパゲティ　ポテトのチーズやき とりとかぶのサラダ　りんごヨーグルト
624 / 20.8 / 800 / 26.7	576 / 21.7 / 739 / 27.8	599 / 20.5 / 768 / 26.3	673 / 23.8 / 863 / 30.5	622 / 26.7 / 797 / 34.2
26	27	28	29	30
チキンライス　カラフルマカロニサラダ とうにゅうコーンチャウダー　オレンジ	ごはん　さわらのねぎみそやき さつまいもときりこんぶのにもの　みそしる（とうふ・キャベツ）　おかかふりかけ	そぼろあんかけどん　こんにゃくサラダ みそしる（かぼちゃ・あぶらあげ）　オレンジ	 ごはん　サバのあまみそやき あつあげのオイスターソースいため　かきたまスープ　のりつくだに	コッペパンスライス　チリコンカン とりとだいこんのスープ　いちごヨーグルト
608 / 21.5 / 779 / 27.5	559 / 23.8 / 717 / 30.5	606 / 23.6 / 777 / 30.3	658 / 29.3 / 844 / 37.5	551 / 25.5 / 707 / 32.7

1/24 ～ 1/30

挿絵出典：食育フォーラム（健学社）　※こんだては、つごうによりへんこうするかのうせいがあります。

印刷日2025/12/10…15:59