

12月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価		
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2(月)	こぼろとふたにくのまぜごはん		ふたにく あぶらあげ			にんじん	こぼろ しょうが ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	601		
			ししゃもフライ		ししゃも				パンこ こむぎこ でんぷん			あぶら
			むらくもじる	たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ	でんぷん				
3(火)	セルフハンバーガー (こどもパン)		(てりやきハンバーグ) とりにく	だっしふんにゅう			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも		592		
			ABCスープ	ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも マカロニ(こむぎこ)	あぶら			
			レモンらうみコンサラダ		あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	あぶら	23.1			
4(水)	むぎごはん							こめ むぎ		604		
			うましおにくじゃが	ふたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こねぎ しらたき	じゃがいも	あぶら ごまあぶら			
			なめたけあえ			こまつな	キャベツ もやし えのきたけ					19.5
5(木)	くわいごはん		とりにく あぶらあげ			にんじん	くわい	こめ さとう	あぶら	656		
			さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん	あぶら			
			みそじる	みそ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ ながねぎ	じゃがいも				23.4
6(金)	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		ふたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ とうもろこし もやし	こむぎこ	あぶら	647			
			地麻鶏(ユウリンチー)	とりにく			しょうが にんにく ながねぎ	でんぷん さとう			あぶら ごまあぶら	
			はるさめサラダ			にんじん	だいこん きゅうり	はるさめ さとう			ごま ごまあぶら	30.4
10(火)	ツナとコーンのピラフ		まぐる(ツナ)			パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめ	バター あぶら	555		
			イカのカレーメンチ	イカ スケソウダラ				たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう			あぶら
			ドララちゃんのドラキュラスープ	とりにく ふたにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	あぶら			18.5
11(水)	むぎごはん							こめ むぎ		626		
			マーボーどうふ	どうふ だいず ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ だけのこながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら			
			くきわかめのナムル		くきわかめ	こまつな	もやし えのきたけ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら			24.6
12(木)	むぎごはん							こめ むぎ		667		
			たらのやさいあんかけ	スケソウダラ		にんじん あかピーマン	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら			
			道産子(どさんこ)じる	ふたにく とうふ みそ		にんじん	とうもろこし ながねぎ もやし にんにく	じゃがいも	あぶら バター			24.4
13(金)	くらパン							こめ むぎ		625		
			じゃがいものクリームに	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし グリンピース	こむぎこ じゃがいも	あぶら バター			
			ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり だいこん	さとう	あぶら			22.3
16(月)	むぎごはん							こめ むぎ		647		
			ふたにくとこぼろのやまがわふう	ふたにく たまご		さやえんどう	こぼろ たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら			
			からしあえ			こまつな	キャベツ もやし					26.8
17(火)	あおなとむぎにくのピラフ		ふたにく			こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こめ	バター	567		
			あじフライ	メアジ					パンこ こむぎこ でんぷん			あぶら
			つぶつぶとうもろこしのすう	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ しめじ					21.9
18(水)	ふゆやさいカレー (むぎごはん)		とりにく			にんじん	たまねぎ だいこん れんこん	こめ むぎ こむぎこ	あぶら バター	672		
					チーズ	トマト	セロリ にんにく しょうが	さつまいも				
			ビーンズサラダ	きんときまめ ひよこまめ だいず			きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら			21.6
19(木)	むぎごはん							こめ むぎ		696		
			さけのゆずみそかけ	さけ みそ			ゆず	でんぷん さとう	あぶら			
			かぼちゃいりすいとん	ふたにく あぶらあげ		こまつな かぼちゃ だいこん	だいこん しめじ	こむぎこ				26.4
20(金)	キャラメルあげパン (コッパン)							こめ むぎ		583		
			とうふのスープに	とうふ ホタテ とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	でんぷん	あぶら			
			カラフルサラダ		わかめ	こまつな あかピーマン	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			23.3
			クリスマスいちごプリン	とうにゅう		いちご	さとう					

・献立は食材料等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・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。

・12月の給食で使用する小松菜、くわいは、さいたま市緑区若谷農園さんの野菜を使用する予定です。
 ・3学期の給食開始日は1月9日(木)です。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	624 kcal	23.6 g