

令和7年

12月分

多方面献立表

さいたま市立大成小学校

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	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	
1(月) ★	ツナとコーンのピラフ レシャもフライ ドララちゃんのドラキュラースープ	牛乳	まぐろ(ツナ) レシャもフライ ふたにく きんときまめ	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	642 25.3
						パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	
								こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	
	給本給食		ぎゅうにゅう							
2(火)	むぎごはん 北海道の郷土料理 先生のリクエスト給食	牛乳	とりにくのサンキ 通産子汁(どさんこじる)	とりにく	とうふ みそ	にんじん	しょうが とうもろこし ながねぎ もやし にんにく	でんぶん さとう	あぶら	690 24.0
			ビリからきゅうり				きゅうり とうがらし にんにく しょうが	じゃがいも さとう	あぶらバター	
									ごまあぶら	
			ぎゅうにゅう							
3(水) ★	こどもパン チキンピーンズ ひじきのマリネ	牛乳						こむぎこ	さとう	646 27.7
			チキンピーンズ	とりにく ベーコン だいす	チーズ	にんじんトマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	
			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	
				ぎゅうにゅう						
4(木) ★	たまごどん(むぎごはん) かわりいそかあえ	牛乳	たまご	とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	こめ むぎ でんぶん さとう		600 24.4
			かわりいそかあえ		わかめ のり	こまつな	キャベツ もやし えのきだけ			
				ぎゅうにゅう						
5(金)	むぎごはん てづくりふりかけ じゃがいものそぼろに	牛乳	てづくりふりかけ	かつおふし	ちりめんじゃこ あおのり		ゆかり	こめ むぎ	ごま	648 22.5
			じゃがいものそぼろに	ふたにく だいす		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	
			ゆずかあえ				だいこん キャベツ きゅうり ゆず			
			ぎゅうにゅう							
8(月)	いわしのかばやきどん(むぎごはん) そくせきづけ 先生のリクエスト給食	牛乳	いわし					こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	645 22.1
			とんじる	ふたにく とうふ みそ		こまつなにんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	さといも	あぶら	
			そくせきづけ				キャベツ きゅうり			
			ぎゅうにゅう							
9(火)	みそラーメン 6-1家庭科で考えた献立 「やる気元気野菜たっぷり給食」	牛乳	むぎごはん	むたにく みそ		こまつな	もやし しょうが にんにく ながねぎ とうもろこし	こむぎこ	あぶら	625 23.1
			だいがくいも					さつまいも さとう はちみつ	あぶら ごま	
			かいそうサラダ		かいそう		だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
			ぎゅうにゅう							
10(水) ★	むぎごはん ツナだいす あぶらふのたまごどじ あさづけ	牛乳						こめ むぎ		724 29.1
			ツナだいす	まぐろ(ツナ) だいす			しょうが	さとう		
			あぶらふのたまごどじ	たまご とりにく なまあげ		にんじん	たまねぎ えのきだけ グリンピース	あぶらふ じゃがいも さとう	あぶら	
			あさづけ				だいこん きゅうり			
11(木) ★	くろパン さつまいものシチュー にんじんのラベ	牛乳	ぎゅうにゅう							699 24.9
			さつまいものシチュー	ベーコン とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう ゆう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こむぎこ さつまいも	バター あぶら	
			にんじんのラベ			にんじん バジル	にんにく	さとう	オリーブあぶら	
			ぎゅうにゅう							
12(金)	匂の食材たっぷり 炊き込みご飯 6-5家庭科で考えた献立 「ほっこりおいしい冬の味覚メニュー」	牛乳	さけ		こまつな	れんこん しめじ しょうが	こめ さとう	あぶら		578 21.8
			くわいのからあげ				くわい			
			ごもくじる	みそ	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ながねぎ				
			ヨーグルト							
16(火) ★	むぎごはん かいせんどうふ はるさめサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう							616 26.0
			かいせんどうふ	えび あさり いか とうふ		にんじん	だけのこ ほししいたけ しょうが	でんぶん 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	ごまあぶら	
			ぎゅうにゅう							
17(水)	むぎごはん 冬至にむけた献立	牛乳						こめ むぎ		678 24.2
			アジのゆすあんかけ	あじ			ゆず	でんぶん さとう	あぶら	
			かぼちゃいりすいとん	むたにく あぶらあげ		こまつな にんじん	だいこん しめじ	こむぎこ		
			ぎゅうにゅう							
18(木) ★	ふゆやさいカレー(むぎごはん)	牛乳	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん セロリ	こめ むぎ こむぎこ	あぶら		694 22.2
			ビーンズサラダ	きんときまめ ひよこまめ だいす		トマト	にんにく しょうが	さつまいも		
							きゅうり キャベツ たまねぎ	あぶら		
			ぎゅうにゅう							
19(金) ★	キャラメルあげパン(コッペパン) クリスマスカッブケーキ	牛乳						こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	651 25.1
			とうふのスープ	とうふ とりにく かまぼこ	にんじん チンカンサイ	たまねぎ だいこん		でんぶん	あぶら	
			カラフルサラダ		わかめ	こまつな あかビーマン	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
			クリスマスカッブケーキ	とうにゅう だいす				こめこ さとう みずあめ	ココア あぶら	
・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月の小松葉、くわいは、さいたま市緑区の若谷農園さんが育ててくれたさつやを 使用する予定です。			平均 栄養量	エネルギー たんぱく質 653 kcal g