



12月分 予定献立表

家庭数配付

さいたま市立木崎小学校

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(火) ○	れんこんごはん 		たらもの西京揚げ みそ汁	とりにく あぶらあげ たら みそ わかめ 牛乳	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ながねぎ れんこん ごぼう	563	22.9
2(水)	フラワーパン 		さつまいもの豆乳クリーム煮 ひじきのマリネ	とりにく 白花豆 豆乳 ひじき 牛乳	フラワーパン 米粉 さつまいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん きゅうり	619	23.5
3(木) ○	むぎごはん 		ホキのごまみそかけ こんぶ和え けんちん汁	ホキ みそ とうふ こんぶ 牛乳	むぎ ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖 油 ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しめじ こんにやく キャベツ きゅうり	614	23.9
4(金)	ガーリックライス ブラジル料理	コーヒー シロップ 	フェイスジョアード ピナグレッッチサラダ	ぶたにく ウィンナー 金時豆 とりにく 牛乳	むぎ ごはん じゃがいも オリーブ油 砂糖 油 コーヒーシロップ	にんにく パセリ トマト きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム とうもろこし パプリカ	633	23.2
フェイスジョアードは、お豆やお肉がたっぷり入ったスープです。ピナグレッッチサラダは、細かくきざんだ野菜のピネガーソースをかけます。								
7(月)	キャラメル揚げパン (ソフトフランスパン) 		じゃがいものスープ煮 小松菜のサラダ	とりにく わかめ 牛乳	ソフトフランスパン キャラメルパウダー じゃがいも 砂糖 油 ごま マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	611	19.4
8(火) ○	わかめごはん 		はたはたのから揚げ だまこ汁	わかめ はたはた とりにく 牛乳	むぎ ごはん ごま でんぷん さといも だまこもち 油	ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ こんにやく	640	20.4
秋田の郷土料理★ だまこ汁は、ご飯でつくったお団子が入った汁です。はたはたは、秋田県の県魚です。								
9(水) ○	むぎごはん 		鉄火みそ 生揚げのすき煮 ゆず香和え	ぶたにく なまあげ だいず みそ 牛乳	むぎ ごはん じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい キャベツ きゅうり ゆず	677	27.7
10(木) ○	むぎごはん 		親子丼 さつまいもチップス ゆかり和え	たまご とりにく 牛乳	むぎ ごはん でんぷん さつまいも はちみつ 砂糖 油	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり しそ	644	23.4
11(金) ○	カレーうどん 		くわいのから揚げ わかめのサラダ	ぶたにく わかめ 牛乳	うどん でんぷん こむぎこ ごま 砂糖 油 ごま油	くわい たまねぎ にんじん ながねぎ とうもろこし にんにく きゅうり キャベツ しょうが	617	25.4
さいたま市内で収穫された旬の「くわい」をいただきます！								
14(月) ○	むぎごはん 		四川豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	むぎ ごはん ごま はるさめ でんぷん 砂糖 油 ごま油	たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	588	24.9
15(火)	ライスボールパン 		冬野菜のシチュー ツナマヨサラダ	とりにく 白花豆 チーズ まぐろ 牛乳	ライスボールパン こむぎこ ノンエッグマヨネーズ バター さといも 油	たまねぎ にんじん れんこん はくさい グリンピース キャベツ きゅうり	648	27.7
16(水) ○	とうもろこしごはん 		ホッケの塩焼き どさんこ汁	ホッケ とりにく とうふ みそ 牛乳	むぎ ごはん じゃがいも バター 砂糖 油	とうもろこし はくさい ながねぎ もやし にんじん にんにく	586	27.1
北海道の郷土料理★ どさんこ汁は、北海道産の野菜やじゃがいもがたっぷり入った汁です。								
17(木)	ターメリックライス 		キーマカレー コールスローサラダ みかん	ぶたにく だいず 牛乳	ごはん オリーブ油 こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト ごぼう ピーマン レーズン にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり みかん	640	24.9
18(金)	ペペロンチーノ 		かぼちゃとナッツのから揚げ 海藻サラダ	まぐろ かいそう 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 カシューナッツ ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく かぼちゃ だいこん きゅうり とうもろこし	623	23.7
21日の冬至にちなんで、かぼちゃを使った冬至メニューです。								
21(月)	給食なしの日(3時間授業)							
22(火)	チキンライス 	セレクト ジュース 	フライドチキン マカロニスープ クリスマスケーキ (米粉と豆乳クリームのココアケーキ)	とりにく 豆乳 牛乳	ごはん マカロニ 米粉 こむぎこ でんぷん オリーブ油 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ かぶ	636	27.2
セレクトジュース ★ オレンジジュース、りんごジュース、ぶどうジュースの中から自分が選んだジュースをいただきます。お楽しみに♪								

- ・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

お知らせ

12月15日(火)は、2学期に校外学習等で給食なしになったクラスにのみ、欠食分の代替としてデザートが出る予定です。
対象クラス 1~5年生の全クラス ※デザートは、りんごのタルトです。(乳・卵不使用)

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	623	24.4

