

12月分 予定献立表



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	たんぱく質	
	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	kcal	g
1(水) ○	むぎごはん のりふりかけ		なまあげのごまみそ煮 ゆかり和え	生揚げ とりにく みそ のり かつおぶし 牛乳	こめ むぎ ごま じゃがいも 砂糖 油	にんじん だいこん ごぼう こんにやく 抹茶 キャベツ もやし しそ	622	25.0
2(木) ○	れんこんごはん		あじの磯辺フライ みそ汁	とりにく あぶらあげ あじ みそ とうふ のり 牛乳	こめ こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	れんこん ごぼう しめじ だいこん こんにやく にんじん ながねぎ	607	25.9
3(金)	フラワーパン		だいずのインド風煮こみ マカロニサラダ	だいず とりにく 牛乳	フラワーパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし	640	27.0
6(月) ○	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ でんぶん はるさめ ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり	601	26.1
7(火)	山型しょくパン りんごジャム		さつまいもの豆乳スープ ひじきのマリネ	とりにく 白花豆 豆乳 ひじき 牛乳	山型食パン さつまいも 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり だいこん りんご(ジャム)	646	23.6
8(水)	スパゲッティ ナポリタン		コーンコロッケ ツナとキャベツのサラダ	ハム まぐろ 牛乳	スパゲッティ こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	591	23.2
9(木) ○	ちゅうかふう たきこみごはん		わかさぎフリッター ワンタンスープ	ぶたにく なた わかさぎ とりにく 牛乳	こめ ごま油 ワンタン こむぎこ 砂糖 油	たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん しょうが もやし ながねぎ こまつな	596	23.8
10(金)	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ みかん	とりにく かいそう 牛乳	こめ むぎ ごま じゃがいも こむぎこ 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが セロリ りんご だいこん きゅうり とうもろこし みかん	666	23.2
13(月) ○	むぎごはん		とうふチゲ うましおキャベツ	ぶたにく とうふ 昆布茶 牛乳	こめ むぎ ごま油 ごま 砂糖 油	はくさい もやし しめじ えのきたけ ながねぎ にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	581	26.8
14(火) ○	とうりゅうたんたんめん ごま豆乳担々麺		くわいのからあげ ちゅうかあえ	ぶたにく みそ わかめ 豆乳 牛乳	ちゅうかめん ごま でんぶん 砂糖 油 ごま油	くわい しょうが にんにく ながねぎ だいこん ほししいたけ チンゲンサイ にんじん もやし きゅうり	620	27.1
さいたま市内で収穫された旬の「くわい」をいただきます！								
15(水) ○	こんぶごはん		さけフライ どさんこ汁	とりにく こんぶ あぶらあげ さけ とうふ みそ 牛乳	こめ こむぎこ じゃがいも 油	ほししいたけ しょうが にんじん とうもろこし ながねぎ もやし にんにく	612	28.6
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。								
16(木) ○	むぎごはん		ぶたにくとなまあげの煮こみ こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく なまあげ みそ わかめ 牛乳	こめ むぎ ごま 砂糖 油	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ ピーマン こまつな きゅうり とうもろこし	615	25.2
17(金)	コーヒーあげパン (ソフトフランスパン)		白菜と肉団子のスープ コーンサラダ	とりにく とうふ 牛乳	ソフトフランスパン でん粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが はくさい しめじ チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり	575	22.9
20(月) ○	むぎごはん 彩の国なっとう		にくとうふ ゆずが和え	ぶたにく とうふ なっとう 牛乳	こめ むぎ 砂糖 油	たまねぎ にんじん ゆず こんにやく しょうが ながねぎ はくさい キャベツ きゅうり	654	30.6
22日の冬至にちなんで、ゆず・かぼちゃを使った冬至メニューです。								
21(火) ○	わかめごはん		さばの西京あげ かぼちゃ入りすいとん	さば とりにく みそ わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ でん粉 ごま こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう ながねぎ しめじ	678	26.5
22(水)	チキンライス	セレクト ジュース	ハンバーグ ABCマカロニスープ クリスマスケーキ (米粉と豆乳のココアケーキ)	ぶたにく とりにく 豆乳	こめ こむぎこ マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ かぶ にんにく しょうが ジュース果汁	688	21.5
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。

平均 栄養 量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	625	25.4