

令和7年度



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 <small>しゅしょく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず (副食) <small>ふくしょく</small>	赤☆血や肉になるもの <small>あかちゆうちくにく</small>	黄☆熱や力になるもの <small>きおうねつちから</small>	緑☆体の調子を整えるもの <small>りよくたいのしづり</small>	kcal	g
2(火)	こどもパン (スライス) 		メンチカツ やさいのスープに ラフランスゼリー	ぶたにく とりにく ベーコン 牛乳	こどもパン こめこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ラフランスかじゅう	617	20.3
3(水)	なめし 		さばのしおやき とんじる	さば ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ こまつな ひろしまな	604	28.5
4(木)	むぎごはん かんこくのり 		あげぎょうざ とうふチゲ	のり ぶたにく とうふ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが はくさい もやし しめじ えのきたけ ながねぎ こんにやく にんにく にら	644	26.4
5(金)	タンメン (ちゅうかめん) 		くわいのからあげ ナムル	ぶたにく 牛乳	ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	くわい しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ だいこん こまつな もやし	588	25.9
さいたま市緑区の若谷農園さんから収穫された旬の「くわい」 5日は小さめのくわいを素揚げにさせていただきます！								
8(月)	くろパン 		まめとウインナーのトマトに コールスローサラダ	ウインナー ひよこめ 牛乳	くろパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	635	20.5
9(火)	かんこくふう たきこみごはん 		チヂミ わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ とりにく だいず かまぼこ 牛乳	こめ ごまあぶら じゃがいも こめこ さとう あぶら	にんじん にんにく もやし だいこん こんにやく こまつな たまねぎ ほうれんそう	603	20.0
10(水)	むぎごはん おかかぶりかけ 		さといものそぼろに こまつなのおひたし みかん	なまあげ とりにく かつおぶし のり 牛乳	こめ むぎ さといも でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが さいやいんげん こまつな はくさい もやし みかん	622	23.9
11(木)	くわいごはん 		ほっけフライ さわにわん	ほっけ とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ 牛乳	こめ でんぶん こむぎこ さとう あぶら	くわい にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく	605	27.6
若谷農園さんのくわい、11日はごはんに入れていただきます！								
12(金)	むぎごはん あじつかけのり 		なまあげとぶたにくのみそに ゆずかあえ	なまあげ ぶたにく みそ のり 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ しょうが ながねぎ ピーマン はくさい キャベツ きゅうり ゆず	620	26.7
15(月)	まっちゃあげパン 		はくさいとにくだんごのスープ ツナサラダ	とりにく とうふ まぐろ(ツナ) 牛乳	コッペパン でんぶん さとう あぶら	はくさい にんじん こまつな ながねぎ しめじ だいこん きゅうり とうもろこし まっちゃ	610	27.1
16(火)	むぎごはん ひきわりなっとう 		ごもくどうふ かいそうサラダ	とうふ ぶたにく なっとう かまぼこ みそ かいそう 牛乳	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら	にんじん たけのこ だいこん こまつな ながねぎ とうもろこし	650	30.2
17(水)	れんこんごはん 		かぼちゃのわふうコロッケ すましじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	れんこん ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな しめじ	586	19.8
今年の冬至は12月22日。少し早い冬至メニューです。								
18(木)	むぎごはん 		ストロガノフ コーンサラダ みかん	ぶたにく だいず 牛乳	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	652	21.3
19(金)	カレーピラフ 	りんご ジュース 	ハンバーグ やさいスープ クリスマスチョコケーキ	ウインナー ベーコン ぶたにく とりにく 豆乳	こめ こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース キャベツ にんじん トマト ほうれんそう りんごかじゅう	641	16.1

・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。

・〇は、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	たんぱく質
620 Kcal	620	23.9 g