

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
	しゅしょく 主食	牛乳	おかず (副食)	あか か にく 赤☆血や肉になるもの	き ねつ ちから 黄☆熱や力になるもの	みの らこ そと 緑☆体の調子を整えるもの	kcal	g
2(火)	こどもパン (スライス)	นม	メンチカツ やさしいのスープに 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 こめこじやかいも 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	นม	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 ごぼうこんにゃくながねぎ 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	นม	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 しようが はくさいもやし しめじ えのきだけ ながねぎ こんにゃくにんにくにら	644	26.4
5(金) ○	タンメン (ちゅうかめん)	นม	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 しようが 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で収穫された旬の「くわい」 5日は小さめのくわいを素揚げにしていただきます！								
8(月)	くろパン	นม	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 ひよこまめ 牛乳	くろパン じやがいも 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 たきこごはん	นม	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す かまぼこ牛乳	こめごまあぶら じやがいもこめこ さとうあぶら	にんじんにんにく もやし だいこんこんにゃくながねぎ ほうれんそう	603	20.0
10(水) ○	むぎごはん おかかぶりかけ	นม	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 しようが さいやんげん 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	นม	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 ながねぎこんにゃく	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 あじつけのり	นม	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 こんにゃく たけのこ しようが 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)	まっちゃんあげパン	นม	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 まっちゃん	610	27.1
16(火) ○	むぎごはん ひきわりなつとう	นม	ごもくどうふ かいそうサラダ	とうふぶたにくなつとう 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	นม	かぼちゃのわふうコロッケ すまじる	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	นม	ストロガノフ コーンサラダ みかん	ぶたにく だいす 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 やさしいスープ クリスマスチョコレート	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。
- ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



エネルギー	たんぱく質
620	23.9
Kcal	g