

令和6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	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
3(火) ○	むぎごはん のりふりかけ 		さといものごまみそ煮 こまつなのおひたし	なまあげ とりにく みそ のり 牛乳	こめ むぎ さといも ごま さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにやく こまつな はくさい もやし	583	22.1
4(水) ○	こどもパン 		しろはなまめのクリーム煮 かいそうサラダ	とりにく ベーコン しろはなまめ かいそう チーズ 牛乳	こどもパン こむぎこ じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら バター	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん もやし とうもろこし	625	23.2
5(木) ○	むぎごはん 		ソイ丼 さつま汁 みかん	だいたい ぶたにく ベーコン とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ みかん	657	27.6
6(金) ○	マーボーラーメン (ちゅうかめん) 		くわいのからあげ ナムル	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	ちゅうかめん でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら	にんじん なら ながねぎ しょうが だいこん こまつな もやし にんにく くわい	606	26.6
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」 6日は小さめのくわいを素揚げにさせていただきます！								
9(月) ○	むぎごはん おかかふりかけ 		なまあげのあます煮 はるさめサラダ	なまあげ ぶたにく かつおぶし のり 牛乳	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ こんにやく もやし だいこん こまつな	619	22.4
10(火) ○	くわいごはん 		さばのさいきょうあげ とん汁	さば みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	くわい にんじん ながねぎ だいこん こまつな こんにやく ごぼう	632	29.1
若谷農園さんのくわい、10日はごはんに入れていただきます！								
11(水) ○	ちゃめし 		おでん こまつなのからしあえ	こんぶ エソ(すりみ) がんとどき かまぼこ こんぶ 牛乳	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん だいこん こまつな こんにやく とうもろこし はくさい もやし ほうれんそう	574	20.8
12(木) ○	なめし 		いかのかりんあげ かわしまご汁	いか とりにく あぶらあげ だいたい みそ 牛乳	こめ ごま でんぶん じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん こんにやく こまつな ながねぎ ひろしまな	601	25.0
13(金) ○	ピーツあげパン (ソフトフランスパン) 		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 牛乳	ソフトフランスパン でんぶん こむぎこ さとう あぶら	にんじん はくさい ながねぎ しめじ だいこん きゅうり ほうれんそう とうもろこし たまねぎ ピーツ(こな)	589	25.6
さいたま市内で収穫されたピーツを粉にして、あげパンにまぶします。ピンク色のあげパンです！								
16(月) ○	むぎごはん かんこくのり 		なまあげとキムチのいため煮 くきわかめのチョナムル	ぶたにく なまあげ くきわかめ のり 牛乳	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん はくさい なら もやし だいこん えのきたけ にんにく	585	25.2
17(火) ○	わかめごはん 		ししゃもフライ こんさい汁	ししゃも ぶたにく わかめ 牛乳	こめ さといも こむぎこ ごま さとう あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん こまつな	585	20.5
18(水) ○	れんこんごはん 		かぼちゃのわふうコロッケ みそ汁	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ じゃがいも 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 しめじ ながねぎ	623	19.0
今年の冬至は12月21日。少し早い冬至メニューです。								
19(木) ○	むぎごはん 		ポークカレー こまつなのサラダ ゆずゼリー	ぶたにく わかめ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しょうが りんご こまつな もやし とうもろこし ゆずかじゅう	613	21.1
20(金) ○	スパゲッティ ナポリタン 		フライドチキン クリスマスチョコケーキ	とりにく ベーコン とうにゅう だいたい ヨーグルト	スパゲッティ こむぎこ こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト ピーマン しょうが にんにく	684	25.2

- ・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	たんぱく質
	613 Kcal	23.8 g