

# 12月分 予定献立表

| 日(曜)  | 献立名(★新献立)        |   |                                      | 主な食品                                       |                                       |   | 栄養価             |
|-------|------------------|---|--------------------------------------|--|---------------------------------------|---|-----------------|
|       | 主食               | 牛乳  | おかず                                  | 赤のたべもの<br>主に血や肉となる                         | 黄色のたべもの<br>主に熱や力となる食品                 | 緑のたべもの<br>主に体の調子を整える  | エネルギー<br>(kcal) |
| 1(金)  | 麦ごはん             |    | じゃがマーボー<br>わかめサラダ<br>みかん             | 牛乳 まめミンチ<br>わかめ ぶた肉<br>みそ                  | 米 麦 片栗粉<br>砂糖 じゃがいも<br>ごま油 油          | にんじん にんにく しいたけ きゅうり<br>グリーンピース ねぎ たまねぎ もやし<br>しょうが たけのこ だいこん<br>みかん | 649<br>22.4     |
| 4(月)  | カレーピラフ           |    | オムレツ<br>ABCスープ<br>りんごゼリー             | 牛乳 オムレツ<br>とり肉 ベーコン                        | 米 油<br>マカロニ 豆乳バター<br>りんごゼリー           | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>こまつな セロリー とうもろこし<br>キャベツ                       | 608<br>20.7     |
| 5(火)  | くわいごはん           |    | いかのかりんあげ<br>けんちん汁                    | 牛乳 いか<br>油揚げ 豆腐                            | 米 じゃがいも<br>砂糖 こんにゃく<br>油              | くわい ねぎ さやいんげん<br>にんじん ごぼう<br>こまつな だいこん                              | 603<br>25.0     |
| 6(水)  | フラワーロール          |    | 白身魚のフリッター<br>ミルファンティ★<br>マカロニサラダ     | 牛乳 白身魚フリッター<br>卵 パルメザンチーズ                  | フラワーロール<br>パン粉 砂糖 油<br>マカロニ オリーブ油     | こまつな コールラビ<br>にんじん エリンギ とうもろこし<br>たまねぎ きゅうり                         | 601<br>20.9     |
| 7(木)  | ビビンバ丼<br>(麦ごはん)  |    | 中華風コーンスープ<br>夢オレンジ                   | 牛乳 牛肉<br>とり肉                               | 米 麦 砂糖 油<br>ごま油 片栗粉<br>こんにゃく          | にんじん しょうが たまねぎ<br>こまつな しいたけ だいずもやし<br>にんにく だいこん とうもろこし<br>夢オレンジ     | 606<br>23.7     |
| 8(金)  | わんたんめん<br>(中華めん) |    | ししゃもフライ<br>昆布ときゅうりの<br>浅漬<br>お豆のデザート | 牛乳 ししゃもフライ<br>ぶた肉 昆布 卵黄<br>白いんげん豆<br>生クリーム | 中華めん 油<br>小麦粉 ワンタンの皮<br>砂糖 バター        | きくらげ しょうが はくさい<br>にんじん もやし ねぎ<br>こまつな たけのこ きゅうり                     | 688<br>26.7     |
| 11(月) | 親子丼<br>(麦ごはん)    |   | さつまいもチップス<br>塩こんぶあえ                  | 牛乳 卵<br>とり肉 塩こんぶ                           | 米 麦 片栗粉 ごま油<br>ごま さつまいも<br>砂糖 油       | にんじん たけのこ だいこん<br>きゅうり さやいんげん<br>たまねぎ キャベツ                          | 675<br>25.4     |
| 12(火) | 小松菜チャーハン         |  | あげぎょうざ<br>豆腐のスープ煮                    | 牛乳 たまご<br>豆腐 焼き豚<br>とり肉 ぎょうざ               | 米 油<br>片栗粉 ごま油                        | にんじん きくらげ<br>こまつな たけのこ<br>たまねぎ                                      | 616<br>24.6     |
| 13(水) | バターロール           |  | バターナッツかぼちゃの<br>ポターージュ★<br>花野菜サラダ     | 牛乳 とり肉                                     | バターロール<br>バター さつまいも<br>小麦粉 油<br>砂糖    | バターナッツかぼちゃ ブロッコリー<br>かぼちゃ たまねぎ キャベツ はくさい<br>きゅうり ねぎ カリフラワー          | 599<br>21.6     |
| 14(木) | 麦ごはん             |  | 豆腐のチゲ鍋風<br>バンダあんまん<br>中華あえ           | 牛乳 豆腐<br>わかめ ぶた肉<br>あさり                    | 米 麦 バンダあんまん<br>ごま油 砂糖<br>ごま           | にら もやし ねぎ<br>こまつな しめじ にんにく しょうが<br>きゅうり だいこん えのきたけ<br>はくさいキムチ       | 674<br>28.5     |
| 15(金) | 麦ごはん<br>鉄火みそ     |  | 山形県の郷土料理<br>いも煮<br>小松菜サラダ            | 牛乳 だいず<br>生揚げ みそ<br>わかめ 牛肉                 | 米 麦 さといも 油<br>ごま油 こんにゃく<br>黒砂糖 砂糖 片栗粉 | にんじん ねぎ<br>こまつな しょうが<br>だいこん きゅうり                                   | 600<br>23.6     |
| 18(月) | ココア揚げパン          |  | 白菜と肉団子のスープ<br>茎わかめのサラダ               | 牛乳 卵<br>とり肉 豆腐<br>茎わかめ                     | 米粉パン 油<br>砂糖 ごま油<br>片栗粉 ごま            | にんじん たまねぎ はくさい<br>しょうが きゅうり ほうれんそう<br>こまつな だいこん とうもろこし              | 599<br>27.4     |
| 19(火) | 冬至(12/22)給食      |   |                                      | 牛乳 たら<br>わかめ みそ<br>あずき 豆腐                  | 米 油 じゃがいも<br>片栗粉<br>砂糖                | かぼちゃ だいこん<br>ゆず ねぎ  | 658<br>24.9     |
| 20(水) | クリスマス(12/25)給食   |   |                                      | 牛乳 とり肉<br>ハム みそ                            | 米 麦 小麦粉 油<br>砂糖 じゃがいも<br>クリスマスケーキ     | にんじん セロリー とうもろこし<br>トマト にんにく 赤ピーマン<br>たまねぎ しょうが ブロッコリー<br>キャベツ      | 709<br>22.1     |

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・3学期の給食は、1/11(木)から始まる予定です。  
 ・3学期より「献立表・給食だより」は、「スクリレ」での電子配信のみになります。

|           |             |           |
|-----------|-------------|-----------|
| 平均<br>栄養量 | エネルギー       | たんぱく質     |
|           | 635<br>kcal | 24.1<br>g |

## さいたま市育ちのヨーロッパ野菜

◎コールラビ・・・ドイツ語で「コール」は「キャベツ」、「ラビ」は「かぶ」の意味。加熱すると味がしみこみやすく、煮崩れにくい。

◎バターナッツかぼちゃ・・・ひょうたん型のかぼちゃで、「バターのようになめらかで、ナッツのよに甘い」ことが名前の由来とされている。