

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 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
1(金)	麦ごはん		じゃがマーボー わかめサラダ みかん	牛乳 まめミンチ わかめ ぶた肉 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま油 油	にんじん にんにく しいたけ きゅうり グリーンピース ねぎ たまねぎ もやし しょうが たけのこ だいこん みかん	649	22.4
4(月)	カレーピラフ		オムレツ ABCスープ りんごゼリー	牛乳 オムレツ とり肉 ベーコン	米 油 マカロニ 豆乳バター りんごゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな セロリー とうもろこし キャベツ	608	20.7
5(火)	くわいごはん		いかのかりんあげ けんちん汁	牛乳 いか 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油	くわい ねぎ さやいんげん にんじん ごぼう こまつな だいこん	603	25.0
6(水)	フラワーロール		白身魚のフリッター ミルファンティ★ マカロニサラダ	牛乳 白身魚フリッター 卵 パルメザンチーズ	フラワーロール パン粉 砂糖 油 マカロニ オリーブ油	こまつな コールラビ にんじん エリンギ とうもろこし たまねぎ きゅうり	601	20.9
7(木)	ビビンバ丼 (麦ごはん)		中華風コーンスープ 夢オレンジ	牛乳 牛肉 とり肉	米 麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉 こんにゃく	にんじん しょうが たまねぎ こまつな しいたけ だいずもやし にんにく だいこん とうもろこし 夢オレンジ	606	23.7
8(金)	わんたんめん (中華めん)		ししゃもフライ 昆布ときゅうりの 浅漬 お豆のデザート	牛乳 ししゃもフライ ぶた肉 昆布 卵黄 白いんげん豆 生クリーム	中華めん 油 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖 バター	きくらげ しょうが はくさい にんじん もやし ねぎ こまつな たけのこ きゅうり	688	26.7
11(月)	親子丼 (麦ごはん)		さつまいもチップス 塩こんぶあえ	牛乳 卵 とり肉 塩こんぶ	米 麦 片栗粉 ごま油 ごま さつまいも 砂糖 油	にんじん たけのこ だいこん きゅうり さやいんげん たまねぎ キャベツ	675	25.4
12(火)	小松菜チャーハン		あげぎょうざ 豆腐のスープ煮	牛乳 たまご 豆腐 焼き豚 とり肉 ぎょうざ	米 油 片栗粉 ごま油	にんじん きくらげ こまつな たけのこ たまねぎ	616	24.6
13(水)	バターロール		バターナッツかぼちゃの ポターージュ★ 花野菜サラダ	牛乳 とり肉	バターロール バター さつまいも 小麦粉 油 砂糖	バターナッツかぼちゃ ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり ねぎ カリフラワー	599	21.6
14(木)	麦ごはん		豆腐のチゲ鍋風 バンダあんまん 中華あえ	牛乳 豆腐 わかめ ぶた肉 あさり	米 麦 バンダあんまん ごま油 砂糖 ごま	にら もやし ねぎ こまつな しめじ にんにく しょうが きゅうり だいこん えのきたけ はくさいキムチ	674	28.5
15(金)	麦ごはん 鉄火みそ		山形県の郷土料理 いも煮 小松菜サラダ	牛乳 だいず 生揚げ みそ わかめ 牛肉	米 麦 さといも 油 ごま油 こんにゃく 黒砂糖 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ こまつな しょうが だいこん きゅうり	600	23.6
18(月)	ココア揚げパン		白菜と肉団子のスープ 茎わかめのサラダ	牛乳 卵 とり肉 豆腐 茎わかめ	米粉パン 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ はくさい しょうが きゅうり ほうれんそう こまつな だいこん とうもろこし	599	27.4
19(火)	冬至(12/22)給食			牛乳 たら わかめ みそ あずき 豆腐	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	かぼちゃ だいこん ゆず ねぎ	658	24.9
20(水)	クリスマス(12/25)給食			牛乳 とり肉 ハム みそ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも クリスマスケーキ	にんじん セロリー とうもろこし トマト にんにく 赤ピーマン たまねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ	709	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 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	635 kcal	24.1 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、煮崩れしにくい。

◎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。