

12月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和5年12月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	き ねつやちから になるもの	あか ちやく・ほね になるもの	みどり からだのしょうしを ととのえるもの	
1(金)	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶりのてりやき わかめととうふのみそしる ゆずいりおひたし	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ わかめ	ねぎ ほうさい キャベツ きゅうり ゆず	715 27.2
4(月)	むぎごはん	ぎゅう にゅう	なまあげとさといものにも ひじきいりいそかあえ	ごはん さといも あぶら さとう こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ひじき のり	にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう こまつな キャベツ もやし グリーンピース	641 21.5
5(火)	さけとほうれんそう のクリームパンネ	ぎゅう にゅう	キャラメルポテト キャロットラペ	パンネ さつまいも あぶら こむぎこ さとう パター はちみつ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ なまクリーム ツナ	たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン にんにく にんじん	660 22.1
🍷 若谷農園さんの ほりたて しんせんな くわいをつかった こんだてです 🍷							
6(水)	かやくごはん	ぎゅう にゅう	くわいのからあげ とんじる	ごはん こんにやく じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ くわい にんじん だいこん ねぎ こまつな	566 21.5
7(木)	ライスボール	ぎゅう にゅう	ポテトの ミートソースあえ アーモンドサラダ	ライスボール じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	646 24.4
8(金)	むぎごはん	ぎゅう にゅう	とうふのちげなべふう ちゅうかサラダ ペにマドンナ	ごはん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり わかめ	ほうさい もやし しめじ えのき ねぎ いら にんにく しょうが きゅうり にんじん ペにマドンナ	625 27.1
🐾 19日はしょくいくのひ 🐾 ほっかいどうの りょうりを しょうかいします。							
11(月)	ほたてごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのざんぎ どさんこじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん バター	ぎゅうにゅう ほたて あぶらげ とりにく たまご ぶたにく とうふ	にんじん しょうが にんにく コーン ねぎ もやし	609 26.2
12(火)	マーボーラーメン	ぎゅう にゅう	あまからじゃがいも ナムル	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん いら ねぎ しょうが だいこん きゅうり もやし にんにく	647 26.2
🍷 ヨーロッパやさい コーラルピをつかった こんだてです 🍷							
13(水)	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ふゆやさいカレー コーラルピい てづくいふくじんづけ	ごはん さといも バター あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト にんにく しょうが きゅうり コーラルピ ごぼう	628 20.8
14(木)	バターロール	ぎゅう にゅう	デミグラスハンバーグ ABCスープ グリーンサラダ	バターロール じゃがいも さとう マカロニ パター あぶら	ぎゅうにゅう ウイナー ハンバーグ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム	702 25.8
15(金)	なめし	ぎゅう にゅう	ほっけのたつたあげ ほうとうじる	ごはん あぶら ほうとう	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらげ	にんじん ほうさい かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ	664 23.2
❄️ 冬至こんだて ❄️							
18(月)	むぎごはん	ぎゅう にゅう	かぼちゃコロケ こまつなふりかけ にくだんごスープ はちみつゆずゼリー	ごはん あぶら パンこ セリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ つくね とうふ	こまつな にんじん ほうさい ほうれんそう ねぎ しめじ かぼちゃ	683 25.1
19(火)	むぎごはん	ぎゅう にゅう	かいせんだうふ ゆかりあえ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あさり いか	たまねぎ ほうさい たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	539 22.7
🎄 クリスマスマニュー 🎄 2023ねん さいごの きゅうしょくです。							
20(水)	チキンライス	ぎゅう にゅう	フライドチキン イタリアンスープ セレクトケーキ (チョコ・いちご)	ごはん マカロニ バター パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース ブロッコリー たまねぎ コーン	751 28.2

・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。