

12月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和6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	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを とのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2(月)	むぎごはん	さゆ う にゅう	とうふのチゲなべふうに ちゅうかサラダ ◆みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり わかめ	ごはん むぎ はるさめ あぶら さとう	はくさい もやし しめじ えのきたけ ねぎ しょうが にら にんにく きゅうり にんじん みかん	589 26.6
3(火)	えびといかの クリームパンネ	さゆ う にゅう	シナモンポテト ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく いか えび あさり チーズ ひじき	パンネ さつまいも こむぎこ パター あぶら さとう	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん	588 24.1
4(水)	むぎごはん	さゆ う にゅう	◆ぶりのてりやき じゃがいもとわかめのみそしる こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶり わかめ あぶらあげ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こまつな ねぎ はくさい もやし	643 23.4
5(木)	むぎごはん	さゆ う にゅう	おやこに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ たまご	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ だいこん	599 23.3
6(金)	ココアあげパン	さゆ う にゅう	ABCスープ チキンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめこ こむぎこ じゃがいも あぶら マカロニ さとう	キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうり	550 17.9
☆ 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 ☆							
9(月)	かやくごはん	さゆ う にゅう	☆くわいのからあげ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ごはん こんにやく じゃがいも あぶら さとう	にんじん ごぼう くわい 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな	593 22.5
10(火)	チーズパン	さゆ う にゅう	だいすのインドふうにこみ こまつなのサラダ ◆みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ チーズ	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが こまつな きゅうり コーン パセリ	650 30.1
11(水)	タンメン	さゆ う にゅう	あげはるまき くきわかめ ピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ ほしいたけ にら チンゲンサイ きゅうり ねぎ もやし にんにく たまねぎ	632 25.1
☆ ほっかいどうの きょうどりょうりを しょうかいします ☆							
12(木)	むぎごはん	さゆ う にゅう	☆さけのザンギ ☆どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら でんぶん パター	コーン ねぎ もやし にんにく にんじん しょうが	614 25.5
13(金)	むぎごはん	さゆ う にゅう	だいこんのあつあつに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん むぎ こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし	529 19.5
16(月)	☆くわいごはん	さゆ う にゅう	ほっけのたつたあげ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ほっけ とうふ わかめ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん	にんじん くわい だいこん ねぎ しょうが	628 28.5
17(火)	むぎごはん	さゆ う にゅう	◆ふゆやさいカレー てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん むぎ こむぎこ パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ だいこん れんこん トマト にんにく しょうが きゅうり ごぼう	605 20.5
18(水)	むぎごはん	さゆ う にゅう	まーぼーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり こまつな	600 26.5
◎ 冬至こんだて ◎							
19(木)	むぎごはん	さゆ う にゅう	◎かぼちゃコロッケ すましじる ◎ゆずいりおひたし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	ごはん むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん ばんこ	こまつな にんじん はくさい キャベツ きゅうり ゆず かぼちゃ たまねぎ	595 17.6
❄️ クリスマスメニュー❄️ 2024ねん さいごの きゅうしょくです。							
20(金)	コーンとハムの ピラフ	ショア	フライドチキン ミネストローネ セレクトケーキ	ショア とりにく ハム ベーコン しろいんげんまめ たまご	ごはん じゃがいも あぶら バター さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん にんにく しょうが	777 25.4

- ・ 献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- ・ 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。
- ・ 料理の作り方や、加工食品の食材料量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
きょうどりょうり とくさんひん
☆郷土料理、特産品