

令和5年度 12月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こ ん だ て			あ か	き	み ど り	栄養価
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質g
1	金	くわいごはん <small>3年生がくわいの芽取り、薄皮むきのお手伝いをしてください！</small>	牛乳	きびなごのかりかりフライ みそけんちんじる ☞	牛乳 とりにく あぶらあげ きびなご とうふ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぷん	くわい にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ こまつな しめじ	623 23.2
4	月	こどもパン	牛乳	カラスカレイのバジルフライ ヨーロッパやさいのミネストローネ てづくりきなこプリン	牛乳 カラスカレイ レンズまめ ウインナー とうにゅう きなこ セラチン	パン あぶら パンこ こむぎこ マカロニ さとう	バジル たまねぎ にんじん カボチャ カリフラワー セロリ にんにく トマト	686 27.8
5	火	むぎごはん	牛乳	カレーにくじゃが みかん	牛乳 ぶたにく ささみ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ みかん	604 21.2
6	水	タンメン	牛乳	つぎょうざ くきわかめのチヨナムル ☞	牛乳 ぶたにく うすらのたまご くきわかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん こまあぶら きょうざのかわ こま さとう	しょうが キャベツ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にら にんにく もやし こまつな えのきたけ	653 29.2
7	木	ぶたおろしどん (むぎごはん)	牛乳	まめといものあまからあげ いそかあえ ☞	牛乳 ぶたにく だいず のり	こめ むぎ あぶら しらたき さとう こま でんぷん じゃがいも	しょうが にら たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな キャベツ もやし	621 23.4
8	金	むぎごはん	牛乳	しおマーボーとうふ はるさめサラダ ☞	牛乳 とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぷん はるさめ さとう こま	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こねぎ だいこん きゅうり あかピーマン こまつな	574 24.9
11	月	シュガーあげパン	牛乳	ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 とりにく ひじき	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ セロリ だいこん きゅうり	605 22.0
12	火	ちゃめし	牛乳	おでん くわいのからあげ ☞ みそあえ	牛乳 ちくわ なまあげ こんぶ ひじき わかめ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも こまあぶら	だいこん にんじん ごぼう くわい キャベツ きゅうり	605 20.8
13	水	バスカトーレ	牛乳	シナモンポテト ハムサラダ	牛乳 えび いか あさり ハム	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう パター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	614 23.2
14	木	むぎごはん さけじゃごぶりかけ	牛乳	たらさきのこあんかけ さつまじる	牛乳 さけ ちりめんじゃこ のり たら とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら こま さとう でんぷん さつまいも こんにゃく	たまねぎ エリンギ えのきたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	600 25.8
15	金	ぶゆやさいカレー (むぎごはん) <small>青森県の郷土料理</small>	牛乳	ひよこまめのサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ひよこまめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう	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 キャベツ きゅうり	688 22.8
18	月	★食育の日 ぶたにくとごぼうの ませごはん <small>青森県の郷土料理</small>	牛乳	ほたていそべフライ ◎せんべいじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ほたて あおのり とりにく	こめ あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ しらたき	にんじん しょうが ごぼう しいたけ だいこん ねぎ まいたけ	654 27.1
19	火	むぎごはん <small>冬至献立</small>	牛乳	さけのさいきょうやき かぼちゃのそぼろあんかけ ゆずかあえ	牛乳 さけ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ しょうが はくさい キャベツ きゅうり ゆず	585 26.1
20	水	ガーリックライス <small>クリスマス献立</small>	牛乳	フライドチキン クリスマスサラダ チョコケーキ	牛乳 ベーコン とりにく チーズ とうにゅう	こめ バター あぶら オリーブあぶら でんぷん こむぎこ さとう こめこ	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん ブロッコリー コーン きゅうり あかピーマン	682 24.3

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室に声をかけてください。

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつな、くわいを使用します。

◎せんべい汁：青森県の郷土料理で、野菜と南部せんべいが入った汁物。