

12月 予定献立表



さいたま市立つばさ小学校

日(曜) ☆エネルギー kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	歯のかみかみ献立	手のブックスランチ	
1(月) ☆598 ◎24.1	牛乳	牛乳			
	むぎごはん	米 麦			
	マーボーどうふ	だけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ でん粉 中華スープ 酒 赤みそ 砂糖 しょうゆ 黒ソース ごま油			
		豆腐 油 にんにく しょうが トウバンジャン 豚肉 たまねぎ			
2(火) ☆585 ◎23.1	はるさめサラダ	えんどう豆はるさめ きゅうり 食塩 緑豆もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 米酢 キャベツ			
	りんご	りんご			
3(水) ☆605 ◎25.1	牛乳	牛乳	3年生がくわいの「め取り」体験をします。		
	くわいごはん	米 酒 食塩 和風だし しょうゆ 油 にんじん 鶏肉 油揚げ 砂糖 くわい			
	きびなごサクサクあげ	きびなごサクサク揚げ (きびなご.小麦粉.植物油脂.でん粉.醤油.みりん.発酵調味料.コーンフラワー.食塩.砂糖.植物性たん白.生姜.粉末醤油.みそ) 油			
		じゃがいものくみそソース	にんじん 干しいたけ さやいんげん 油 和風だし 砂糖 しょうゆ 赤みそ みりん 酒		
	ごまあえ	じゃがいも 豚肉 大豆 たまねぎ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま		
4(木) ☆659 ◎25.3	牛乳	牛乳			
	チョコツイストパン	ツイストパン (乳なし) コーティングチョコレート			
	チキンピーンズ	にんじん にんにく じゃがいも グリンピース トマトピューレ ポークガラスープ 白こしょう 油 砂糖 食塩			
		ベーコン 鶏肉 大豆 たまねぎ ケチャップ ウスターソース からし粉			
5(金) ☆617 ◎23.5	こんにゃくサラダ	こんにゃく だいこん きゅうり 食塩 コーン 米酢 油 砂糖 しょうゆ			
	牛乳	牛乳			
	むぎごはん	米 麦			
	ホッケフライ	ホッケフライ (マホッケ.パン粉.小麦粉.食塩) 油			
	にまめ	大正金時豆 砂糖 食塩 しょうゆ			
8(月) ☆634 ◎19.1	けんちんじる	かつお節 食塩 しょうゆ さといも だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ 豆腐 こんにゃく 油			
	牛乳	牛乳			
	おしむぎごはん	米 麦			
	ふゆやさいカレー	にんじん さつまいも だいこん れんこん セロリー トマト缶 炒めオニオン デミグラスソース ポークガラスープ ウスターソース 食塩 コンソメ			
		豚肉 カレー粉 白こしょう 赤ワイン 油 にんにく しょうが たまねぎ カレーフレーク (ノンアレ)			
9(火) ☆605 ◎22.6	くわいのからあげ	くわい 油 食塩			
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 みかん缶 砂糖 米酢 白こしょう 油			
	牛乳	牛乳 .			
	みそラーメン	豚肉 ごま油 しょうが にんにく 緑豆もやし コーン にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 食塩 しょうゆ			
		パイタン 中華スープ 赤みそ 酒 一味唐辛子 にんにく にら			
10(水) ☆572 ◎24.4	ホットちゅうかめん	ホット中華めん			
	くきわかめのナムル	しょうゆ 米酢 ごま油 砂糖 茎わかめ キャベツ こまつな えのきたけ にんにく			
		アップルパイ パイ皮 (卵乳なし) 砂糖 シナモン粉 りんご			
	牛乳	牛乳			
	キャラメルあげパン	コッペパン (乳なし) キャラメルミルームーク (砂糖.食塩.香料) 砂糖 油			
11(木) ☆502 ◎27.2	とうふのスープに	かぶ葉 しめじ 食塩 白こしょう しょうゆ チキンガラスープ コンソメ でん粉			
		豆腐 鶏肉 ベーコン ほたて たまねぎ にんじん かぶ根			
	ひじきのマリネ	緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう ハム ひじき にんじん			
	ジョアマスカット	飲用牛乳のかわりです。飲用牛乳停止者は、提供無となります。			
	むぎごはん	米 麦			
12(金) ☆673 ◎21.5	いかのかりんあげ	いか 油 砂糖 しょうゆ みりん			
		豆腐 にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ しょうゆ チキンガラスープ 食塩 白こしょう			
	はくさいととりにくだんごスープ	鶏肉 たまねぎ 鶏卵 しょうが 酒 でん粉			
12(金) ☆673 ◎21.5	牛乳	牛乳			
	とうもろこしごはん	米 麦 コーン 酒 昆布 食塩			
	わふうコロッケ	じゃがいも したらき みりん 小麦粉 豚肉 パン粉 油 中濃ソース たまねぎ しょうゆ 砂糖			
	どさんこじる	にんじん 緑豆もやし ねぎ にんにく 白みそ 油 しょうゆ バター かつお節 豚肉 豆腐			
	みかん	みかん	ブチいももち (じゃがいも.でん粉.砂糖.食塩)		

日(曜) ☆エネルギー kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料	 かみかみ献立	 ブックスランチ
15(月) ☆560 ◎20.5	牛乳	牛乳		
	ツナとトマトの スパゲッティ	スパゲッティ 食塩 オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム パセリ まぐろ水煮 トマト缶 ケチャップ ウスターーソース 油 白こしょう		
	スペイシーポテト	じゃがいも 油 香草塩		
	こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ しょうゆ ごま油 米酢 砂糖		
16(火) ☆553 ◎25.0	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	えびたまどんのぐ	かつお節 和風だし しょうゆ 食塩 みりん でん粉 鶏卵 えび 酒 鶏肉 たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース		
	かぶのしおこんぶあえ	かぶ根 ごま油 きゅうり キャベツ 塩こんぶ(乳なし) 食塩		
	オレンジ	オレンジ		
17(水) ☆664 ◎26.9	牛乳	牛乳		
	ライスピールパン	ライスピール(乳なし)		
	コーンクリームシチュー	油 チキンガラスープ 白花豆ペースト 牛乳 チーズ 小麦粉 バター 油 白こしょう 食塩 鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも エリンギ コーン クリームコーン コーンスター		
	ほうれんそうサラダ	ほうれんそう キャベツ 食塩 えだまめ しょうゆ 油 米酢 砂糖 たまねぎ		
18(木) ☆572 ◎24.4	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
	ホキのゆずみそがけ	ホキ でん粉 京桜みそ しょうゆ 砂糖 みりん ゆず 油		
	かぼちゃいりすいとん	小麦粉 白玉粉 食塩 鶏肉 ほうれんそう だいこん しめじ にんじん 油揚げ かぼちゃ しょうゆ かつお節		
19(金) ☆626 ◎36.5	牛乳	牛乳		
	あおなとハムのピラフ	米 コンソメ チンタン 食塩 コンソメ ハム にんじん たまねぎ マッシュルーム 油 白こしょう こまつな オリーブ油		
	フライドチキン	鶏肉 ガーリック粉 パブリカ粉 食塩 白こしょう でん粉 小麦粉 油		
	クリスマスサラダ	キャベツ 食塩 プロッコリー コーン 赤ビーマン 米酢 チーズ 砂糖 白こしょう たまねぎ 油		
	セレクトデザート ★★ 好きなデザートをえらびます ★★			
	ポンデーナツ	(ミックス粉、食用油脂、鶏卵、加工でん粉、卵殻カルシウム、ベーキングパウダー)		
	チョコカップケーキ	(砂糖、豆乳加工品、もち粉、コーンスター、でん粉、ココアパウダー、こんにゃく粉、粉飴、食塩)		

・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。

・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、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。

平均栄養量	
エネルギー	602 kcal
たんぱく質	24.6 g