家庭数

平成２８年 12月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

にち（ようび）	こんだて しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ち・にく・ほねになる	きいろ ちから・ねつになる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようか エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
1(木)	麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ（小麦） つくね汁 早香	牛乳 つくね 豆腐	精白米 麦 油 かぼちゃコロッケ	たまねぎ はくさい にんじん こまつな だいこん ねぎ みかん	664	21.8
2(金)	ライスボール（小麦卵乳）	○	大豆のインド風煮込み グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	ライスボール じゃがいも 油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが だいこん きゃべつ きゅうり	614	27.4
5(月)	ソイ丼 麦ごはん	○	みそ汁 ひじきのごま風味和え	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 油揚げ 豆腐	精白米 麦 油 三温糖 カレールウ ごま	こまつな わかめ ねぎ ひじき もやし きゅうり だいこん にんじん	620	24.7
6(火)	ごま汁うどん（小麦）	○	甘辛じゃがいも 大根サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ	地粉うどん 三温糖 ごま じゃがいも 油	にんじん ねぎ こまつな 昆布 だいこん きゅうり コーン	645	23.6
7(水)	麦ごはん	○	家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉	精白米 麦 油 三温糖 春雨 ごま	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ きゃべつ しょうが にんにく だいこん きゅうり	627	25.5
8(木)	カリカリ梅ごはん	○	サバの西京揚げ けんちん汁	牛乳 サバの西京揚げ 豆腐	精白米 ごま 油 じゃがいも	梅 こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	635	22.2
9(金)	黒糖食パン（小麦乳）	○	じゃがいもと白花豆のクリーム煮 （小麦バター） マカロニサラダ（小麦）	牛乳 鶏肉 白花豆 豆乳	黒糖食パン じゃがいも 油 小麦粉 バター マカロニ 三温糖	たまねぎ にんじん たもぎたけ コーン きゃべつ きゅうり	619	21.9
12(月) 北海道の郷土料理	わかめごはん	○	鮭の竜田揚げ（鮭） 道産子汁（バター）	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	精白米 油 じゃがいも バター	わかめ コーン ねぎ もやし にんじん にんにく	588	26.9
13(火)	ミートビーンズスパゲッティ（小麦）	○	コロコロ大学芋 コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ さつまいも 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゃべつ きゅうり コーン	632	22.0
14(水)	麦ごはん	○	じゃが麻婆 ナムル みかん	牛乳 豚肉	精白米 麦 じゃがいも 油 三温糖	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな きゃべつ きゅうり もやし みかん	607	19.4
15(木)	麦ごはん	○	すき焼き風煮 ゆず香和え くわいの唐揚げ	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 麦 油 三温糖 くわい	にんじん はくさい えのきたけ したたき ねぎ さやえんどう かぶ だいこん きゃべつ きゅうり ゆず果汁	600	24.7
16(金) セレクト給食	子供パンスライス（小麦乳）	○	ハンバーグ チキンカツ(小麦) メンチカツ(小麦) ポトフ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ パンにはさむ具を選びましょう チキンカツ メンチカツ	子供パン じゃがいも 油	だいこん こまつな きゃべつ たまねぎ にんじん コーン	809	36.1
19(月)	キムチチャーハン	○	にんじん入り焼売（小麦） わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 麦 焼売 ごま 油 三温糖	キムチ ねぎ コーン ピーマン もやし にんじん こまつな わかめ	572	20.3
20(火)	麦ごはん	○	青のりポテト 切り干し大根の含め煮 納豆	牛乳 さつま揚げ 納豆	精白米 麦 油 じゃがいも	にんじん こんにゃく 切り干し大根 しいたけ さやいんげん 青のり	630	21.0
21(水) クリスマス献立	ナン（小麦）	○	冬野菜カレー クリスマスサラダ クリスマスケーキ（小麦卵乳）	牛乳 鶏肉 星形かまぼこ	ナン じゃがいも さつまいも 油 カレーフレーク 三温糖 クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ だいこん にんにく しょうが ブロッコリー コーン きゅうり 赤ピーマン	631	23.3

・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。

平均栄養量	エネルギー	たんぱく質
	633 Kcal	24.1 g