



# 平成29年12月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

家庭数

にち (ようび)	こんだて		あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(金)	ライスボールパン (小麦卵乳)	ボトフ ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 まぐろ油漬	ライスボールパン ジャがいも 油 三温糖	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ひじき きゅうり	608	23.9
4(月)	麦ごはん	親子煮 (卵) くわいの唐揚げ 夢オレンジ	牛乳 鶏肉 生揚げ 卵	精白米 麦 ジャがいも 油 三温糖 くわい	たまねぎ さやいんげん にんじん 夢オレンジ	645	24.4
5(火)	麦ごはん	四川豆腐 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 麦 油 三温糖 甜面醬 豆板醬 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが わかめ もやし きゅうり だいこん	598	25.7
6(水)	チキンピラフ (バター)	オムレツのバーベキューソース (卵) 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 オムレツ ベーコン	精白米 麦 バター 油 三温糖 ジャがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトビュレ キャベツ	569	21.5
7(木)	茶飯	さんまの生姜煮 みそけんちん汁 ごま和え	牛乳 さんまの生姜煮 豆腐	精白米 三温糖 油 みそ ごま	じゃがいも だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	584	25.8
8(金)	ごま汁うどん (小麦)	大豆と小魚のしゃりしゃり揚げ (小麦) 即席漬	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 煮干し	地粉うどん 三温糖 ごま 小麦粉 油 カレー粉	にんじん ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり だいこん	609	28.6
11(月)	わかめご飯	鮭の竜田揚げ (鮭) 道産子汁 (バター)	牛乳 豆腐 鮭の竜田揚げ 豚肉	精白米 油 みそ バター	わかめ ジャがいも コーン ねぎ もやし にんじん にんにく	600	27.9
北海道の郷土料理							
12(火)	豚キムチ丼	中華風コーンスープ みかん	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 麦 三温糖 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら ねぎ チンゲンサイ キムチ コーン わかめ もやし みかん えのきだけ	600	20.6
13(水)	ツマトマトのスパゲッティ (小麦)	スパシーポテト わかめサラダ	牛乳 ベーコン いか まぐろ油漬	スパゲッティ トマトケチャップ 油 じゃがいも 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく わかめ だいこん きゅうり キャベツ コーン	605	23.7
14(木)	麦ごはん	生揚げのすき煮 大根サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 麦 三温糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん こんにゃく たまねぎ だいこん もやし きゅうり コーン	663	27.0
15(金)	フラワーパン (小麦)	ジャがいものクリーム煮 (小麦バター) コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	フラワーパン ジャがいも 油 小麦粉 バター 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン だいこん きゅうり キャベツ	584	20.9
18(月)	れんこん入り鶏そぼろ丼	さつま汁 いそ和え	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 麦 油 三温糖 ごま さつまいも みそ	れんこん しょうが だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし のり	600	25.0
19(火)	チャーハン (卵)	キムチスープ セレクト給食 ショールンポー 春巻き 焼売 (小麦)	牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐	精白米 麦 油 卵 春雨	にんじん ねぎ しょうが にんにく ピーマン キムチ もやし わかめ	564	20.9
セレクト給食			☆点心セレクト	ショールンポー 春巻き 焼売			
20(水)	ターメリックライス (バター)	冬野菜カレー ツナサラダ いちごロールケーキ (小麦乳卵)	牛乳 鶏肉 まぐろ水蒸	精白米 バター カレーフレーク さつまいも 油 三温糖 いちごロールケーキ	にんじん れんこん だいこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	719	22.0

- ・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 611 Kcal	たんぱく質 24.1 g
-----------	----------------------	--------------------