

12月給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日	献立	飲み物	赤				黄				緑				エネルギー (kcal)
曜日															たんぱく質 (g)
12月2日	馬宮のご飯	牛乳					精白米								577
	マーボー豆腐		豆腐	豚肉	みそ(赤)		植物油	三温糖	ごま油	でん粉	玉ねぎ 干しいたけ	たけのこ にんにく	人参 しょうが	長ねぎ	
	春雨サラダ						春雨	三温糖	ごま油	いりごま	大根	きゅうり	人参	小松菜	
12月3日	はちみつパン	牛乳					はちみつパン								550
	白菜と手作り肉団子のスープ		鶏肉	豆腐			でん粉				長ねぎ 白菜	葉ねぎ 小松菜	しょうが 長ねぎ	人参 しめじ	
	海藻サラダ		海藻ミックス				三温糖	ごま油	いりごま		大根	きゅうり	コーン		
	オレンジ										オレンジ				
12月4日	里芋ご飯	牛乳	板昆布	鶏肉			精白米 三温糖	里いも いりごま	しらたき	植物油	人参	ごぼう	干しいたけ	しめじ	554
	小いわしフライ		こいわしフライ				植物油								
	いか団子汁		いか団子	油揚げ	みそ(赤)	みそ(白)					大根	白菜	小松菜	人参	
12月5日	ピタパン	牛乳					ピタパン								618
	鶏肉のケバブ風		鶏肉				植物油				玉ねぎ				
	ボイルキャベツ						ノンエッグマヨネーズ	三温糖			キャベツ				
	レンズ豆のスープ		ベーコン	レンズ豆			じゃがいも				セロリー しめじ	人参	玉ねぎ	コーン	
	ヨーグルト		ヨーグルト												
12月8日	白飯	牛乳					精白米								657
	ソイ丼		大豆	豚肉	ベーコン		植物油	三温糖			しゅんぎく				
	ウインナーと野菜のソテー		ウインナー				植物油				キャベツ	人参	コーン	パセリ	
	フルーツ白玉						白玉もち	三温糖			みかん(缶)	パイナップル(缶)	もも(缶)	りんご(缶)	
12月9日	中華麺	牛乳					中華麺								632
	スタミナみそラーメン		豚肉	みそ(赤)			ごま油				にんにく コーン	しょうが にら	人参	もやし	
	玉子焼きの中華あんかけ		フーヨーハイ				植物油	三温糖	でん粉		玉ねぎ	人参	きやいんげん		
	くわいのから揚げ						植物油				くわい				
12月10日	くわいご飯	牛乳	鶏肉	油揚げ			精白米	植物油	三温糖		人参	くわい			558
	鯖の味噌煮		さば	みそ(赤)			三温糖				しょうが				
	のりす和え		刻みのり								小松菜	もやし	キャベツ		
12月11日	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							563
	冬野菜カレー		鶏肉	プロセスチーズ			さつまいも	植物油	小麦粉	バター	玉ねぎ セロリー	人参 トマト(缶)	大根 にんにく	れんこん しょうが	
	人参ドレッシングサラダ						三温糖	植物油			キャベツ 玉ねぎ	きゅうり	コーン	人参	
12月12日	子供パン	牛乳					子供パン								704
	チキンカツ		チキンカツ				植物油								
	中濃ソース						中濃ソース								
	ボークビーンズ		ベーコン	豚肉	大豆	プロセスチーズ	じゃがいも	植物油	三温糖		玉ねぎ	人参	にんにく		
	コールスローサラダ						植物油	三温糖			キャベツ 玉ねぎ	赤ピーマン	コーン	きゅうり	

12月15日 月	スパゲッティミートビーンズソース	牛乳	豚肉	大豆	パルメザンチーズ		スパゲティ	植物油	小麦粉		玉ねぎ	人参	にんにく		640
	青のりポテト		青のり				じゃがいも	植物油							
	大根サラダ						植物油	三温糖			大根	きゅうり	コーン	玉ねぎ	29.1
12月16日 火	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							567
	メルルーサのゆずあんかけ		メルルーサ				植物油	三温糖	でん粉		ゆず				
	かぼちゃすいとん		豚肉	油揚げ			すいとん				小松菜 かぼちゃ	大根	しめじ	人参	24.5
12月17日 水	ガーリック揚げパン	牛乳	パルメザンチーズ				ソフトフランスパン	植物油			パセリ				528
	じゃがいもとあさりといかのスペイン風煮		豚肉	あさり	いか		じゃがいも	植物油	三温糖		にんにく グリーンピース	人参	玉ねぎ	マッシュルーム	
	ブロッコリーサラダ						植物油	三温糖			ブロッコリー 玉ねぎ	コーン	きゅうり	キャベツ	25.1
12月18日 木	帆立とエリンギのご飯	牛乳	ほたて	油揚げ			精白米	植物油	三温糖		人参	しめじ	エリンギ		691
	鯖の竜田揚げ		さわらの竜田揚げ				植物油								
	せんべい汁		鶏肉				南部せんべい	しらたき			ごぼう 長ねぎ	人参	干しいたけ	キャベツ	33.2
	みかん										みかん				
12月19日 金	にんじんピラフ	ジュア	ハム				精白米	オリーブ油	植物油		人参	玉ねぎ	マッシュルーム		597
	鶏肉のバーベキューソースかけ		鶏肉				でん粉	植物油	三温糖		玉ねぎ	にんにく	アップルソース		
	クリスマスサラダ		プロセスチーズ				植物油	三温糖			ブロッコリー 玉ねぎ	コーン	きゅうり	赤ピーマン	27.9
	米粉と豆乳のクリスマスチョコケーキ						チョコケーキ								

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆ 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教諭までお問い合わせください。

～12月の旬の食材・行事食～

3日：トルコ料理

9日：旬の食材【くわい】

10日：旬の食材【くわい】

11日：旬の食材【さつまいも、れんこん、大根】

16日：冬至献立

17日：旬の食材【ブロッコリー】

18日：食育の日／郷土料理【青森県】

19日：クリスマス献立