

# 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 火	馬宮のご飯	牛乳					精白米								577
	マーポー豆腐		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	26.3
12月3日 水	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		24.9
	オレンジ										オレンジ				
12月4日 木	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	23.0
12月5日 金	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						ソーセージマヨネーズ	三温糖			キャベツ				28.1
	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														
12月8日 月	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				
	ワインナーと野菜のソテー		ワインナー				植物油				キャベツ	人参	コーン	バセリ	24.9
	フルーツ白玉						白玉もち	三温糖			みかん(缶)	バイン(缶)	もも(缶)	りんご(缶)	
12月9日 火	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	さやいんげん		29.1
	くわいのから揚げ						植物油				くわい				
12月10日 水	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
	鰯の味噌煮		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		25.8
12月11日 木	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	18.4
12月12日 金	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								33.9
	ポークピーンズ		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	赤ビーマン	コーン	きゅうり	

12月15日 月	スパゲッティミートピーンズソース	牛 乳	豚肉	大豆	バルメザンチーズ		スパゲティ	植物油	小麦粉		玉ねぎ	人参	にんにく		640 29.1
	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	
12月16日 火	麦ご飯	牛 乳					精白米	米粒麦							567 24.5
	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				
	かぼちやすいとん		豚肉	油揚げ			すいとん				小松菜 かぼちゃ	大根	しめじ	人参	
12月17日 水	ガーリック揚げパン	牛 乳	バルメザンチーズ				ソフトフランスパン	植物油			バセリ				528 25.1
	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	
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 33.2
	鰯の竜田揚げ		さわらの竜田揚げ				植物油								
	せんべい汁		鯖肉				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	
	みかん										みかん				
12月19日 金	にんじんピラフ	ジ ョ 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 27.9
	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	
	米粉と豆乳のクリスマスチョコケーキ						チョコケーキ								

### ～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



☆ 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。