

## 12月分 学校給食献立表

さいたま市立大原中学校

日(曜)	献立名			主な食品								栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類			
1日 (月)	ツナコーントースト (食パン)		ポークビーンズ 小松菜とわかめのサラダ	まぐろフレーク 豚肉	大豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト パセリ 小松菜	コーン 玉ねぎ きゅうり 大根 にんにく	食パン じゃがいも 砂糖	ソース	765	32.3
	さいたま市の特産品 くわいごはん		小さいわしのごまフライ 青菜のすまし汁 みかん	鶏肉 豆腐	油揚げ かまぼこ	牛乳 かいわし	人参 小松菜	くわい 大根 えのき みかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま 油脂類	719	
2日 (火)			小江戸カレー ハムエッグ 花野菜サラダ	卵 ハム	豚肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリー マッシュルーム カリフラワー キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが	米 麦 さつまいも 砂糖	カレールウ 油	788	31.7
	麦ごはん		大根マーボー <sup>県境</sup> 塩昆布ナムル 杏仁豆腐りんごソース	豚肉	大豆ミート	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	大根 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ キヤベツ もやし きゅうり にんにく しょうが りんご缶	米 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	油 ごま油	742	
3日 (水)	麦ごはん		ゼリーフライ (埼玉県行田市の郷土料理)	豚肉	えび	牛乳	人参 チングンサイ 小松菜	玉ねぎ たけのこ キヤベツ ねぎ 白菜 きゅうり ゆず果汁	中華めん じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	763	32.8
	あんかけラーメン (中華めん)		白菜のゆず香和え	ほたて	なると	おから						785
4日 (木)	カレーピラフ		冬野菜のクリームスープ ラディッシュとツナのサラダ アップルパイ	鶏肉	ワイン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ 白菜 大根 ラディッシュ にんにく しょうが りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 バイシート	バター 油	28.6	27.9
	麦ごはん		たらの南蛮漬け 道産子汁	たら	豚肉	牛乳 昆布	人参 パプリカ 小松菜	玉ねぎ ねぎ コーン キャベツ にんにく	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	ごま バター 油	754	
5日 (金)	麦ごはん		野菜と卵の中華スープ やみつきキャベツ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	卵	牛乳 昆布	人参 ピーマン チングンサイ	キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく	中華めん じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま 油	30.0	34.5
	麦ごはん		10日(水)3年4組 松沼 伶奈さんの献立 テーマ: 野菜食べるぞー!	たらの南蛮漬け 道産子汁	たら	豚肉 かつお節	牛乳 昆布	人参 パプリカ 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし コーン キャベツ にんにく	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	ごま 油	768
6日 (土)	麦ごはん		肉豆腐 和風サラダ	豆腐	豚肉 かつお節	牛乳 ちりめんじやこ	人参 青のり わかめ	白菜 玉ねぎ ねぎ もやし 切干大根 きゅうり にんにく	米 麦 しらたき 砂糖	ごま 油	713	31.8
	麦ごはん		(鶏肉の立田揚げ) ひよこ豆のスープ フレンチサラダ	鶏肉	ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ コーン にんにく	子供パン じゃがいも でん粉 砂糖	ソース	767	
7日 (日)	麦ごはん		B 手作りメロンパン (子供パン)	赤魚のバジルフライ ひよこ豆のスープ フレンチサラダ	卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ コーン きゅうり にんにく	子供パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	801	32.2
	麦ごはん		小魚入りのり塩ポテト もやしと茎わかめのサラダ	卵	豚肉 青のり 煮干し	牛乳 昆布 にら	人参 小松菜	白菜 キムチ 玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	743		
8日 (月)	高菜ごはん		16日(火)3年3組 飯銅 俊和さんの献立 テーマ: 熊本県の郷土料理	サクサク鶏天 太平燕 (春雨入り野菜スープ)	鶏肉 えび	卵 なると	牛乳	人参 小松菜	高菜漬け しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 きくらげ にんにく	米 麦 春雨 小麦粉 でん粉 砂糖	705	33.2
	フレンチホットドッグ (ソフトフランス)		じゃがいものスープ煮 海藻サラダ	フレンクフルト 鶏肉	ベーコン 牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参 さやいんげん 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ コーン きゅうり にんにく	ソフトフランス じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター ごま ごま油	772		
9日 (火)	れんこんごはん		鰯のゆず竜田揚げ かぼちゃ入りうどん汁 金柑とみかんのデザート	さわら 鶏肉	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん かぼちゃ 小松菜	れんこん ごぼう 大根 白菜 ねぎ 金柑 みかん缶 みかんゼリー	米 麦 こんにゃく うどん 砂糖	油 ごま油	768	32.3
	ポテトピラフ (クリスマススープ チョコレートプリン)		鶏肉 ベーコン 牛乳	パセリ 人参 ブロッコリー	セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ かぶ					生クリーム 油	884	
10日 (水)	19日 (金)		2学期は19日(金)で給食終了です。3学期は1月9日(金)開始予定です。							エネルギー たんぱく質	37.2	
										平均 栄養量	765 kcal	32 g