



12月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名			主な食品							栄養価	
	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
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 大豆 豚肉 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 セロリー マッシュルーム きゅうり 大根 にんにく	食パン じゃがいも 砂糖	油脂類 ごま油	765	32.3	
さいたま市の 特産品	くわいごはん 		小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 小いわし	人参 小松菜	くわい 大根 えのき みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま 油脂類	719	29.0	
3 日 (水)	麦ごはん 		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 マカロニ 砂糖	カレー用 油	788	31.7	
4 日 (木)	麦ごはん 		大根マーボー 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 たけのこ キノコ ねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが りんご缶	米 麦 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	油 ごま油	742	28.6	
5 日 (金)	あんかけラーメン (中華めん) 		ゼリーフライ (埼玉県行田市の郷土料理) 白菜のゆず香和え	豚肉 えび ほたて なると おから	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ 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	
8 日 (月)	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 ウィンナー まぐろフレーク	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 パイシート	バター 油	785	27.9	
8日(月) 3年1組 渡部 結平 さんの献立 テーマ：ゼルダの伝説ティアース・オブ・ザ・キングダム風グルメ												
9 日 (火)	麦ごはん 昆布の佃煮 		たららの南蛮漬け 道産子汁 	たら 豚肉 かつお節	牛乳 昆布	パプリカ 人参 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 バター 油	754	30.0	
10 日 (水)	焼きそば 		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 卵 鶏肉	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし 紅しょうが 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 ごま油	768	34.5	
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！												
11 日 (木)	麦ごはん じゃこゆかりふりかけ 		肉豆腐 和風サラダ	豆腐 豚肉 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	人参 わかめ	白菜 玉ねぎ ねぎ もやし 切干大根 きゅうり コーン にんにく	米 麦 しらたき 砂糖	ごま 油 ごま油	713	31.8	
第2回セレクト給食 12 日 (金) 	A 照焼チキン立田 バーガー (子供パンスライス)		(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	油	767	31.0	
	B 手作りメロンパン (子供パン)		赤魚のバスルフライ ひよこ豆のスープ フレンチサラダ	卵 赤魚 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	
15 日 (月)	キム玉丼 (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 茎わかめ	人参 小松菜 にら	白菜キムチ 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり コーン にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま油	743	30.3	
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												
16 日 (火)	高菜ごはん 		サクサク鶏天 太平燕 (春雨入り野菜スープ)	鶏肉 卵 えび 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	 油 ごま油	705	33.2	
17 日 (水)	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	フランクフルト ベーコン 鶏肉	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 キャベツ 大根 きゅうり コーン	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	31.8	
冬至献立 食べれば運氣up！	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 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	
19 日 (金)	 ポテトピラフ フライドチキン 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	米 麦 じゃがいも 麩 チョコレート ゼラチン 砂糖	生クリーム 油	884	37.2		
							1 学年	2 学年	3 学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
							12月回数	15回	15回	15回	765	32
							累計	132回	127回	129回	kcal	g

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。