



# 12月学校給食予定献立表

令和5年度

さいたま市立大宮別所小学校

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	
1	金	ミートビーンズ スパゲティ		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン しょうが	スパゲティ あぶら さとう	586 27.1
4	月	わかめごはん		ししゃもフライ だまこじる	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ ねぎ こまつな	ごま パンこ でんぷん こむぎこ さといも あぶら こんにゃく たまこもち こめ	595 20.7
5	火	はくはん		なまあげのすきに だいこんとじゃこの サラダ りんご	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン りんご だいこん	こめ さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	658 27.3
6	水	ごまとうにゅう たんたんめん (ちゅうかめん)		くわいのからあげ こまつなの つばマスタードあえ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ とうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ くわい チンゲンサイ こまつな キャベツ	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま	632 29.5
7	木	こどもパン		スライスチーズ タラのフライ ポトフ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう たら とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン かぶ キャベツ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう パンこ	671 31.6
8	金	はくはん		さといものにくじゃが ごますあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ みかん こまつな もやし	こめ さといも こんにゃく さとう ごま あぶら	602 21.2
11	月	れんこんごはん		わかさぎフライ ふゆの みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ みそ とうふ わかさぎ	にんじん れんこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ごま こむぎこ パンこ さといも でんぷん	583 20.7
12	火	メロンパン		まめとウインナーの ケチャップに こまつなと コーンのソテー	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ひよこまめ なまクリーム ウインナー	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな にんじん	パン じゃがいも さとう バター あぶら マーガリン	678 23.0
13	水	はくはん		さばのみそに かきたまじる ごもくまめ	ぎゅうにゅう さば みそ たまご わかめ だいす とりにく こんぶ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん	こめ さとう でんぷん こんにゃく あぶら	643 29.0
14	木	はくはん		とうふのちゅうかに くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご くきわかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな えのきたけ にんにく	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	575 25.5
15	金	はくはん		ふゆやさいカレー ブロッコリーサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム ツナ	たまねぎ だいこん れんこん コーン セロリー トマト にんにく にんじん もやし しょうが ブロッコリー きゅうり みかん	こめ さつまいも こむぎこ さとう あぶら	620 20.8
<b>しよくいくのひ・ほっかいどうのきょうどいよう日</b>					ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	コーン たまねぎ もやし にんにく にんじん	こめ でんぷん じゃがいも バター あぶら	578 24.3
<b>とうじこんだて</b>					ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい きゅうり ゆず かぼちゃ	こめ さとう でんぷん あぶら	635 23.3
<b>クリスマスこんだて</b>					ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく たまご ベーコン とうにゅうクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ マッシュルーム いちご	こめ あぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ さとう	736 29.4

※都合により献立を変更する場合があります。