



12月学校給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	
日	曜	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	たんぱく質 (g)	
2	月	はくはん		さといものそぼろに わふうサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょうが にんじん りんご たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	こめ さといも あぶら さとう でんぷん ごま	550 20.5	
3	火	ツイストパン		パンネのミートソース やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン とうにゅうクリーム	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ こまつな にんじん たもぎたけ キャベツ	パン ペンネ あぶら さとう こむぎこ	597 24.2	
4	水	くわいごはん		たらのゆずみそかけ ふゆのけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たら あぶらあげ とうふ	くわい にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ ゆず	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら さといも こんにゃく	569 24.8	
5	木	はくはん		なまあげのすきに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なまあげ	にんじん たまねぎ コーン だいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	622 26.4	
6	金	うまにラーメン		ごぼうと まめのあまからあげ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく コーン ごぼう きゅうり	ちゅうかめん ごま あぶら でんぷん さとう はちみつ	571 25.0	
9	月	たまごどん (はくはん)		きびなごカレーあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご きびなご	たまねぎ にんじん ゆかり たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま パンこ	600 27.8	
10	火	くろパン		しろはなまめの シチュー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく とうにゅう しろはなまめ ツナ	たまねぎ にんじん もやし しめじ グリンピース コーン ブロッコリー きゅうり	パン あぶら じゃがいも こめこ さとう	589 27.1	
11	水	はくはん		とうふのちゅうかに くわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くわかめ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし たけのこ チンゲンサイ にんにく ほししいたけ キャベツ みかん	こめ あぶら さとう でんぷん	573 23.8	
しよくいくのひ・ほっかいどうのきょうどいよう					ぎゅうにゅう さけ わかめ あぶらあげ とりにく とうふ	にんにく にんじん だいこん はくさい こまつな	こめ ごま あぶら でんぷん じゃがいも	575 28.4	
12	木	わかめごはん		ザンギ いしかりじる	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん トマト だいこん れんこん セロリ もやし にんにく しょうが ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	567 19.8	
13	金	ふゆやさい カレーライス		ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ	こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ はくさい きゅうり ゆず	こめ こむぎこ	559 24.2	
16	月	はくはん		さわらの さいきょうづけ かぼちゃすいとん ゆずかあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ウイナー ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも さとう こんにゃく ごま	580 21.9	
17	火	はちみつパン (てづくりカレーパン) 1・2年生・なのはな		まめとウイナーの ケチャップに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ ししゃも わかめ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも げんまいこ	582 23.1	
18	水	ごぼうと ぶたにくの ませごはん		ししゃも カリカリフライ むらくもじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり にんじん ほししいたけ キャベツ にんにく しょうが こねぎ コーン	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	583 28.2	
19	木	はくはん		しおマーボどうふ ごもくサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム あかピーマン しょうが きピーマン キャベツ ブロッコリー トマト	こめ あぶら さとう こめこ でんぷん	591 22.7	
20	金	にんじんピラフ		ハンバーグの ケチャップに クリスマスサラダ ショコラカップケーキ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ	こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ はくさい きゅうり ゆず	こめ こむぎこ	559 24.2	
クリスマスこんだて					ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ	こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ はくさい きゅうり ゆず	こめ こむぎこ	559 24.2	
クリスマスこんだて					ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム あかピーマン しょうが きピーマン キャベツ ブロッコリー トマト	こめ あぶら さとう こめこ でんぷん	591 22.7	
<ul style="list-style-type: none"> 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 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職員までお問い合わせください。 								<p>学校給食摂取基準 〔たんぱく質はエネルギーの 13～20パーセント〕</p>	650 21.1 ～ 32.5

