

# 12月分予定献立表

| 日(曜)<br>☆1材料 -kcal<br>◎たんぱく質 | 献立名                  | 献立の材料   |
|------------------------------|----------------------|---|
| 1(月)<br>☆716<br>◎27.2        | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | 麦ごはん                 | 米 麦 強化米   |
|                              | 鉄火みそ                 | 大豆 油 西京みそ 京桜みそ みりん 黒砂糖  |
|                              | カレー肉じゃが              | 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 油 砂糖 酒 しょうゆ カレー粉 かつお節  |
|                              | 海藻サラダ                | 海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 フチドリッ  |
| 2(火)<br>☆740<br>◎29.2        | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | 豚玉丼<br>(麦ごはん)        | 鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうゆ みりん 和風だし 砂糖 食塩 でん粉<br>米 強化米 麦   |
|                              | さつまいもチップス            | さつまいも 油 食塩  |
|                              | おひたし                 | こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし フチドリッ   |
| 3(水)<br>☆708<br>◎31.3        | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | 馬宮さんの新米ごはん           | 米(馬宮産) 強化米  |
|                              | 塩マーボー豆腐              | 豆腐 豚肉 たまねぎ しらたき にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが<br>油 トウバンジャン チキンガルスープ 食塩 黒こしょう みりん 酒 ごま油 でん粉 ラー油 かねぎ                |
| 4(木)<br>☆763<br>◎24.6        | 中華ナムル                | キャベツ こまつな だいこん にんじん きくらげ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 みりん フチドリッ  |
|                              | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | さいたま市産カリノケールのペペロンチーノ | スパゲッティ オリーブ油 たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン にんにく 食塩 白こしょう とうがらし カリノケール   |
|                              | ポテトフライ               | フレンチポテト 油 食塩 あおのり   |
| 5(金)<br>☆742<br>◎35.5        | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | 発芽玄米ごはん              | 米 強化米 発芽玄米  |
|                              | 若谷さんの小松菜ふりかけ         | こまつな ごま油 酒 食塩 ちりめんじゃこ みりん ごま  |
|                              | ブリの照り焼き              | ぶり しょうゆ 砂糖 酒 さんしょう粉   |
|                              | 呉汁                   | 大豆 油揚げ にんじん だいこん じゃがいも 自然だし 彩花みそ(赤) 彩花みそ(白) ねぎ  |
| 8(月)<br>☆721<br>◎30.8        | なめたけ和え               | こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし フチドリッ   |
|                              | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | シシリアンライス(麦ごはん)       | 米 強化米 麦   |
|                              | (具 肉)                | 豚肉 たまねぎ 油 にんにく しょうが しょうゆ 酒 砂糖   |
| 佐賀県<br>献立                    | (具 野菜)               | キャベツ きゅうり 食塩 赤ピーマン コーン ノンエックマヨネーズ   |
|                              | きびなごカリカリフライ          | きびなごカリカリフライ 油   |
|                              | 青菜ときこのスープ            | こまつな たまねぎ にんじん 緑豆もやし しめじ えのきたけ ベーコン 鶏がら でん粉 食塩 白こしょう  |
| 9(火)<br>☆780<br>◎29.3        | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | ねぎラーメン               | 豚肉 しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし にら 油 豚がら 調製豆乳<br>彩花みそ(赤) 彩花みそ(白) ごま油 トウバンジャン                                |
|                              | (ホット中華めん)            | 中華めん  |
|                              | わかめと鶏ささみのサラダ         | サラダチキン きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢  |
| 10(水)<br>☆703<br>◎28.4       | 手作りスイートポテト           | さつまいもペースト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳 生クリーム バニラエッセンス  |
|                              | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | 麦ごはん                 | 米 麦 強化米   |
|                              | ホキの薬味ソースかけ           | ホキでん粉つき 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢  |
| 11(木)<br>☆737<br>◎20.4       | けんちん汁                | 豆腐 さといも こんにゃく ごぼう だいこん 油揚げ ねぎ にんじん 油 食塩 しょうゆ 自然だし みりん   |
|                              | 磯香和え                 | こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ のり フチドリッ   |
|                              | 牛乳                   | 牛乳  |
| 12(金)<br>☆710<br>◎25.0       | さつまいもと大根のカレー         | 生揚げ たまねぎ にんじん だいこん れんこん さつまいも セロリー ホールトマト にんにく しょうが<br>チーズ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース カレールウ 油 かつお節 彩花みそ(赤) カレー粉 |
|                              | (麦ごはん)               | 米 強化米 麦   |
|                              | コーンサラダ               | キャベツ きゅうり 食塩 コーン 油 酢 白こしょう フチドリッ  |
|                              | りんご                  | りんご 食塩  |
| 15(月)<br>☆813<br>◎32.7       | 牛乳                   | 牛乳  |
|                              | ピザトースト               | 食パン レバー入りフランクフルト ベーコン たまねぎ 青ピーマン ケチャップ トマトソース チーズ   |
|                              | コーンスープ               | ベーコン パセリ 牛乳 生クリーム 油 食塩 チンタン コンソメ 白こしょう バター 小麦粉  |
|                              | ラビオリサラダ              | コーン クリームコーン たまねぎ<br>ラビオリ にんじん きゅうり 食塩 キャベツ 油 砂糖 酢 パザルペースト 白こしょう たまねぎ  |
|                              | 牛乳                   | 牛乳  |
| 16(火)<br>☆716<br>◎28.1       | 玉子入りしゃくしなチャーハン       | 米 強化米 麦 油 チンタン 中華スープ 食塩 しょうゆ ごま油 赤ピーマン しゃくしな漬け ごま油 鶏卵   |
|                              | わかめスープ               | わかめ にんじん 緑豆もやし えのきたけ ねぎ 生揚げ 鶏肉 食塩 しょうゆ でん粉 鶏がら  |
|                              | ごま和え                 | ごま油 しょうが にんにく   |
|                              | ちゃんぽん風こんにゃくサラダ       | こんにゃく きゅうり 緑豆もやし ねぎ にんにく ごま油 油 チャンボンスープ   |
| ヨーグルト                        | ヨーグルト                |   |

くわいは埼玉県の伝統野菜です。A組さんにくわいの下処理をしてもらいます。

| 日(曜)<br>☆1材料 -kcal<br>◎たんぱく質  | 献立名            | 献立の材料 |         |         |         |       |          |       |       |        |         |         |      |
|---|----------------|-------|---------|---------|---------|-------|----------|-------|-------|--------|---------|---------|------|
| 17(水)<br>☆710<br>◎23.8  | 牛乳             | 牛乳    |         |         |         |       |          |       |       |        |         |         |      |
|   | れんこん丼          | れんこん  | ごぼう     | 豚肉      | こんにゃく   | にんじん  | しょうが     | 油     | 酒     |        |         |         |      |
|   | (麦ごはん)         | 砂糖    | しょうゆ    | みりん     | 赤みそ     | 一味唐辛子 | ごま油      |       |       |        |         |         |      |
| 冬至<br>献立  | かぼちゃと豆の甘辛揚げ    | 米     | 麦       | 強化米     |         |       |          |       |       |        |         |         |      |
|   | ゆず香和え          | かぼちゃ  | てぼう豆    | 油       | 砂糖      | しょうゆ  | みりん      |       |       |        |         |         |      |
| 18(木)<br>☆730<br>◎34.3  | 牛乳             | 牛乳    |         |         |         |       |          |       |       |        |         |         |      |
|   | 麦ごはん           | 米     | 麦       | 強化米     |         |       |          |       |       |        |         |         |      |
|   | サバのみそ煮         | サバ    | 赤みそ     | みりん     | 砂糖      | しょうが  |          |       |       |        |         |         |      |
|   | 豚汁             | 豚肉    | 豆腐      | ごぼう     | にんじん    | じゃがいも | こんにゃく    | だいこん  | ねぎ    | 油      | 彩花みそ(赤) | 彩花みそ(白) | しょうゆ |
| 磯和え   | こまつな           | キャベツ  | 緑豆もやし   | えのきだけ   | しょうゆ    | フチドリッ | のり       |       |       |        |         |         |      |
| 19(金)<br>☆814<br>◎28.9  | 牛乳             | 牛乳    |         |         |         |       |          |       |       |        |         |         |      |
|   | 二色揚げパン(ピーツ 抹茶) | 子供パン  | 油       | ピーツパウダー | 砂糖      | 抹茶    |          |       |       |        |         |         |      |
|   | チキンピーンズ        | てぼう豆  | 鶏肉      | にんにく    | たまねぎ    | にんじん  | じゃがいも    |       |       |        |         |         |      |
| クリスマス<br>献立   | クリスマスチーズサラダ    | 油     | トマトピューレ | ケチャップ   | ウスターソース | 赤ワイン  | 食塩       | 白こしょう | 砂糖    | ホールトマト | からし粉    | 鶏がら     |      |
|   |                | 赤ピーマン | 黄ピーマン   | キャベツ    | フロッコリー  | 油     | 酢        | 食塩    | 白こしょう | 砂糖     | からし粉    | にんじん    | チーズ  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> |                |       | 1学年     | 2学年     | 3学年     | 平均栄養量 |          |       |       |        |         |         |      |
|   |                | 12月回数 | 15回     | 15回     | 15回     | エネルギー | 740 kcal |       |       |        |         |         |      |
|   |                | 累計    | 129回    | 127回    | 128回    | たんぱく質 | 28.6 g   |       |       |        |         |         |      |