



# 令和5年12月 予定献立表



家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	
1(金)	★かんこくふう たきこみごはん		はるまき とうふのスープに	ぎゅうにゅう ふたにく こんにゃく とりにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ はるさめ こむぎこ	にんじん だいこん もやし こまつな にんにく しょうが たまねぎ かぶ にんじん チンゲンサイ	604
							25.4
4(月)	むぎごはん おちゃふりかけ		いかとさといものうまに こまあえ	ぎゅうにゅう いか さといも とりにく こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	おちゃ しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし	539
							21.5
5(火)	ちゅうかめん		みそラーメンのしる ワカサギフライ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ふたにく みそ わかさぎ こんにゃく	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ	にんじん もやし ねぎ にら にんにく しょうが コーン きゅうり	560
							29.1
6(水)	★わかめごはん		ぶりのたつたあげ みぞれじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶり ふたにく	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ こまつな	562
							23.7
7(木)	★とうもろこし ごはん		ザンギ どさんこじる 北海道郷土料理	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ふたにく とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ バター	コーン たまねぎ もやし にんじん にんにく	541
							21.7
8(金)	ごまあげパン		コーンサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	コッパン(こむぎこ) あぶら ごま さとう パンこ	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ セロリー きゅうり コーン	574
							21.8
11(月)	むぎごはん		ピピンバのぐ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	にんにく だいこん にんじん もやし こまつな コーン たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	535
							24.4
12(火)	むぎごはん		なまあげのすきに きりほしだいこんのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ こんにゃく わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	えのきだけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きりほしだいこん みかん	621
							25.2
13(水)	★くわいごはん		さばのしろしょうゆやき さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば こんにゃく みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん くわい ねぎ	626
							26.5
14(木)	ツイストパン		チキンビーンズ フレンチサラダ りんご(生)	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひよこまめ	ツイストパン(こむぎこ) じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり ピーマン りんご	517
							23.1
15(金)	ミートビーンズ スパゲッティ		はなやさいサラダ スイートポテト お誕生日給食	ぎゅうにゅう ふたにく だいす とうにゅう	スパゲッティ(こむぎこ) あぶら さとう さつまいも じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー カリフラワー	522
							23.1
18(月)	はくはん		ふゆやさいカレー ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ さつまいも あぶら バター こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん れんこん きゅうり セロリー にんにく しょうが トマトホールかん	608
							20.0
19(火)	むぎごはん		じゃがいものそぼろに かおりづけ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	513
							19.6
20(水)	クリスマス献立 パブリカライス		クリームソース クリスマスサラダ チョコレートムース	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろはなまめ ゼラチン	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン ココアパウダー カカオマス	609
							19.4

- ・都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- ・アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。
- ・★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。
- ・長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。