



12月 よていこんだてひょう



家庭数

令和6年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	(主食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	
2(月)			ごぼうと豚肉の炊き込みご飯	豚肉 油揚げ	精白米 植物油 三温糖	しょうが ごぼう にんじん しいたけ	599
			きびなごフライ わかめスープ	きびなご 鶏肉 豆腐 わかめ	植物油 春雨 ごま	ねぎ にんじん	27.4
3(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		585
			塩肉じゃが ごま和え	豚肉	じゃがいも しらたき 植物油 ごま油 ごま 三温糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく こねぎ こまつな はくさい もやし	19.5
4(水)			抹茶揚げパン		コッペパン 植物油 きび糖		582
			豆腐のスープ煮 こんにゃくサラダ	豆腐 鶏肉 ベーコン わかめ	植物油 でん粉 こんにゃく 植物油 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん かぶ はくさい だいこん こまつな コーン 玉ねぎ	24.0
5(木)			カレーノケール入りカレー(麦ごはん)	鶏肉 チーズ	精白米 米粒麦 バター 植物油 小麦粉 じゃがいも	れんこん だいこん にんじん セロリー カレーノケール 玉ねぎ トマト にんにく しょうが	603
			カリフロレサラダ		植物油 三温糖	カリフロレ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	19.7
6(金)			マーボーラーメン(中華麺)	豚肉 豆腐 みそ	中華麺 植物油 三温糖 でん粉	にんじん にら ねぎ しょうが	651
			甘辛じゃがいも もやしのナムル		じゃがいも 植物油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま	キャベツ もやし こまつな	26.1
9(月)			食パン(いちごジャム)		食パン ジャム		627
			ポークビーンズ コールスローサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	じゃがいも 植物油 三温糖 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ にんじん だいこん コーン 玉ねぎ	24.9
10(火)			くわいご飯	鶏肉 油揚げ	精白米 植物油 三温糖	くわい にんじん	602
			さばの生姜煮 すまし汁	さば 豆腐 かまぼこ		だいこん にんじん こまつな	24.1
11(水)			白飯		精白米		585
			鶏そぼろ けんちん汁 浅漬け	鶏肉 豆腐	植物油 三温糖 ごま 里いも こんにゃく 植物油	れんこん しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ かぶ	23.7
12(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		627
			油麩の卵とじ 磯香和え	鶏肉 鶏卵 生揚げ のり	油麩 植物油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん えのきたけ グリーンピース こまつな もやし キャベツ	24.6
13(金)			キムチチャーハン	焼き豚	精白米 ごま油	キムチ ねぎ コーン ピーマン	680
			春巻き トックスープ	春巻き 鶏肉	植物油 トック 植物油	こまつな 玉ねぎ にんじん もやし	22.3
16(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		581
			大根のそぼろ煮 ゆかり和え ごま塩	鶏肉 豚肉 生揚げ	植物油 三温糖 でん粉 ゆかり ごま	だいこん にんじん 玉ねぎ しょうが グリーンピース キャベツ かぶ	23.2
17(火)			わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	精白米 ごま		621
			サケのザンギ 道産子汁	サケ 豚肉 豆腐 みそ	植物油 ごま じゃがいも 植物油 バター	しょうが にんにく コーン ねぎ もやし にんじん にんにく	27.5
18(水)			焼きそば	豚肉	中華麺 植物油	にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ しょうが	570
			肉まん ツナサラダ ヨーグルト		肉まん ツナ ヨーグルト	植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ
19(木)			白飯		精白米		569
			肉豆腐 ゆず香和え	豚肉 豆腐	しらたき 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ ゆず こまつな はくさい もやし	24.9
20(金)		ジョア	黒パン		黒パン		592
			ポークシチュー 花野菜サラダ クリスマスゼリー	豚肉 チーズ	じゃがいも 生クリーム 植物油 植物油 三温糖 デザート	にんじん 玉ねぎ にんにく セロリー かぶ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ 玉ねぎ	18.6

☆セレクト給食は、ジョア「プレーン」「ストロベリー」「マスカット」の中から1つをセレクトします。

平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
	605	23.6