



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 |