



12月 よていこんだてひょう



家庭数

令和7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	
1(月)			韓国風炊き込みご飯	豚肉	精白米 ごま しらたき 三温糖 ごま油	にんじん にんにく もやし だいこん こまつな	580
			鶏肉のキムチ揚げ	鶏肉	植物油 でん粉 米粉	キムチ	
			わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	ごま	たまねぎ にんじん	32.5
2(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		548
			大根のそぼろ煮	鶏肉 豚肉 生揚げ	植物油 三温糖 でん粉	だいこん にんじん 玉ねぎ しょうが グリンピース	
			ゆかり和え		ゆかり	キャベツ かぶ	23.2
3(水)			ごま塩		ごま		
			ミートソーススパゲッティ	豚肉 チーズ	スパゲッティ バター 植物油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	664
			フレンチサラダ		植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	28.3
4(木)			豆腐ドーナツ	豆腐	植物油 グラニュー糖 ホットケーキミックス		
			麦ごはん		精白米 米粒麦		616
			塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも しらたき 植物油 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく こねぎ	
5(金)			ごま和え		ごま 三温糖	こまつな はくさい もやし	25.7
			彩の国納豆	納豆			
			ハヤシライス(麦ごはん)	豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも ハヤシフレーク 植物油 三温糖	にんじん 玉ねぎ セロリー しめじ トマト	578
8(月)			ツナサラダ	ツナ	植物油 三温糖	キャベツ だいこん コーン 玉ねぎ	20.4
			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	611
			あじの辛味焼き	あじ			
9(火)			すまし汁	豆腐 かまぼこ		だいこん にんじん こまつな	26.5
			ごま香る担々麺(中華麺)	豚肉 みそ	中華麺 植物油 ごま でん粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	608
			小魚入り大学芋	かえり煮干し	植物油 さつまいも 三温糖		24.0
10(水)			中華サラダ		ごま油 三温糖	キャベツ こまつな だいこん	
			茶飯		精白米		539
			関東煮	昆布 竹輪 生揚げ 揚げボール	里いも こんにゃく 三温糖	にんじん だいこん	
11(木)			五色和え		三温糖	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	19.8
			2色揚げパン	きなこ	コッパン 植物油 きび糖 ココア		550
			豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉 ベーコン	植物油 でん粉	たまねぎ にんじん かぶ はくさい	
12(金)			こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく 植物油 三温糖 ごま	だいこん こまつな コーン たまねぎ	24.0
			麦ごはん		精白米 米粒麦		588
			油麴の卵とじ	鶏肉 鶏卵 生揚げ	油麴 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん えのきたけ グリンピース	
15(月)			磯香和え	のり	じゃがいも	こまつな もやし キャベツ	24.1
			黒パン		黒パン		569
			ボークシチュー	豚肉	じゃがいも 植物油 生クリーム デミグラスソース	にんじん たまねぎ にんにく セロリ かぶ トマト	
16(火)			にんじんの彩りサラダ		オリーブオイル 三温糖	にんじん キャベツ コーン パジル にんにく	23.0
			わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	精白米 ごま		607
			鮭ザンギ	鮭	ごま 植物油 でん粉	しょうが にんにく	
17(水)			道産子汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも バター 植物油	コーン ねぎ もやし にんじん にんにく	27.8
			カレーノケールとひき肉のキーマカレー(麦ごはん)	鶏肉 豚肉 白花生	精白米 米粒麦 植物油 カレールウ じゃがいも デミグラスソース	カレーノケール にんにく しょうが トマト セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム	565
			海藻サラダ	海藻	ごま ごま油 三温糖	キャベツ こまつな だいこん コーン	22.7
18(木)					精白米 米粒麦		578
			肉豆腐	豚肉 豆腐	しらたき 植物油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	
			ゆず香和え			こまつな はくさい もやし ゆず	26.4
19(金)		☆ ジョア	のりの佃煮	のり	三温糖		
			子どもパン		こどもパン		721
			もみの木ハンバーグ	ハンバーグ	三温糖	トマト	
			花野菜サラダ	チーズ	植物油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ たまねぎ	
			コーンスープ	ベーコン 牛乳	生クリーム 植物油 バター	コーン たまねぎ にんじん	
			米粉のいちごケーキ		デザート		19.1

☆19日(金)のジョアは、「ブレーン」「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)
		595	24.5