



# 12月 よていこんだてひょう

家庭数  
さいたま市立宮前小学校

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<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-------|------------------|-----------|--------------------------|-----------------|----------------------------------|---|--|
|       | 主食               | 牛乳        | (主食)<br>おかず              | 赤色の仲間<br>血や肉になる | 黄色の仲間<br>エネルギーとなる                | 緑の仲間<br>体の調子をととのえる                          |  |
| 1(月)  | 韓国風炊き込みご飯<br>    |           | 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                                   |  |
| 2(火)  | 麦ごはん<br>         |           | 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                                     |  |
|       |                  |           | ごま塩                      |                 | ごま                               |   |  |
| 3(水)  | ミートソーススパゲッティ<br> |           | 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                           |  |
|       |                  |           | 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            |   |  |
| 4(木)  | 麦ごはん<br>         |           | 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                      |  |
|       |                  |           | ごま和え                     |                 | ごま 三温糖                           | こまつな はくさい もやし                               |  |
| 5(金)  | ハヤシライス<br>       |           | 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                                    |
|       |                  |           | 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                           |  |
|       |                  |           | 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                                    |  |
| 8(月)  | くわいご飯<br>        |           | あじの辛味焼き                  | あじ              |                                  |   | 611                                    |
|       |                  |           | すまし汁                     | 豆腐 かまぼこ         |                                  | だいこん にんじん こまつな                              |  |
|       |                  |           | ごま香る担々麺                  | 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     |  |
| 9(火)  | ごま香る担々麺<br>      |           | 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                                   |
|       |                  |           | 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                              |   |  |
| 10(水) | 茶飯<br>           |           | 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                                   | 539                                    |
|       |                  |           | 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                      |  |
|       |                  |           | 2色揚げパン                   | きなこ             | コッペパン 植物油 きび糖 ココア                |   |  |
| 11(木) | 豆腐のスープ煮<br>      |           | 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                           | 550                                    |
|       |                  |           | 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                          |  |
|       |                  |           | 麦ごはん                     |                 | 精白米 米粒麦                          |   |  |
| 12(金) | 油麩の卵とじ<br>       |           | 油麩の卵とじ                   | 鶏肉 鶏卵 生揚げ       | 油麩 植物油 三温糖 じゃがいも                 | 玉ねぎ にんじん えのきだけ グリンピース                       | 588                                    |
|       |                  |           | 磯香和え                     | のり              |                                  | こまつな もやし キャベツ                               |  |
|       |                  |           | 黒パン                      |                 | 黒パン                              |   |  |
| 15(月) | 黒パン<br>          |           | ポークシチュー                  | 豚肉              | じゃがいも 植物油 生クリーム テミグラスソース         | にんじん たまねぎ にんにく ゼロリ かぶ トマト                   | 569                                    |
|       |                  |           | 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 バジル にんにく                      |  |
|       |                  |           | わかめごはん                   | わかめ ちりめんじゃこ     | 精白米 ごま                           |   |  |
| 16(火) | わかめごはん<br>       |           | 鮭サンギ                     | 鮭               | ごま 植物油 でん粉                       | しょうが にんにく                                   | 607                                    |
|       |                  |           | 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                        |  |
|       |                  |           | カリーノケールとひき肉のキーマカレー(麦ごはん) | 鶏肉 豚肉 白花豆       | 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 | カリーノケール にんにく しょうが トマト ゼロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム |  |
| 17(水) | 海藻サラダ<br>        |           | 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                                   |
|       |                  |           | 麦ごはん                     |                 | 精白米 米粒麦                          |   |  |
|       |                  |           | 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                           |  |
| 18(木) | ゆず香和え<br>        |           | のりの佃煮                    | のり              | 三温糖                              | こまつな はくさい もやし ゆず                            | 26.4                                   |
|       |                  |           | 子どもパン                    |                 | こどもパン                            |   |  |
|       |                  |           | もみの木ハンバーグ                | ハンバーグ           | 三温糖                              | トマト   |  |
| 19(金) | 花野菜サラダ<br>       | ☆ ジョア<br> | 花野菜サラダ                   | チーズ             | 植物油 三温糖                          | プロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ たまねぎ                | 19.1                                   |
|       |                  |           | 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日(金)のジョアは、「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) |
|--|-------|--------------|----------|
|  |       | 595          | 24.5     |