

令和5年12月 予定献立表

さいたま市立野南小学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	しゅしゅく	牛乳	おかず 【しゅさいふくさい】		あか		みどり		きいろ		
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類			
1(金)	むぎごはん		すきやきふうに こんぶあえ みかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しゅんぎく	はくさい キヤベツ えのきたけ きゅうり しめじ みかん ねぎ	こめ さとう きょうかまい むぎ しらたき	あぶら	569 23.8	
4(月)	ソイどん むぎごはん		いもにじる ラ・フランス	だいず ぶたにく ベーコン なまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しゅんぎく にんじん	だいこん ラ・フランス ねぎ しょうが なし	こめ さとう きょうかまい さといも むぎ こんにやく ルウ でんぶん	あぶら	660 28.3	
5(火)	しおキャラメルあげパン		バターナッツかぼちゃのミネストローネ ひじきのくろごまあえ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん バターナッツかぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリー にんにく	ソフトフランスパン さとう マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	574 18.9	
6(水)	むぎごはん		チゲ	とうふ	ぎゅうにゅう	にら	はくさいキムチ にんにく オレンジ	こめ	ごまあぶら	561 24.5	
			チコレギサラダ	ぶたにく	わかめ	こまつな	はくさい しょうが	きょうかまい	ごま		
			オレンジ	あさり	のり	あかピーマン	しめじ キヤベツ ねぎ きゅうり	むぎ さとう			
7(木)	くわいごはん		プリのてりやき	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが くわい	こめ	あぶら	589 27.6	
			ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ		こまつな	はくさい	さとう			
				みそ プリ			だいこん ねぎ				
8(金)	パブリカライス		シーフードクリームソース	えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	こめ さとう	あぶら	567 20.0	
			ポテトサラダ	いか	ちゅうようちゅう		エリンギ	きょうかまい	バター		
					だっしふんにゅう		マッシュルーム きゅうり	こむぎこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
11(月)	ソフトフランスパン クリームチーズ		オムレツのデミグラスソースかけ	オムレツ	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ コーン	ソフトフランスパン	あぶら	648 21.1	
			さつまいもスープ	ベーコン	クリームチーズ	にんじん	マッシュルーム エリンギ	さとう			
			りんごのたべくらべ		こまつな	こまつな	キャベツ りんご(サンふじ) りんご(おろりん)	さつまいも			
12(火)	むぎごはん		たらのやさいあんかけ	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	575 27.4	
			かきたまじる	とうふ	わかめ	さやえんどう	ねぎ	きょうかまい	むぎ		
				たまご とりにく			ほししいたけ	でんぶん			
13(水)	ゆずしおやさいラーメン ホットちゅうかめん		くわいのからあげ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ くわい	ちゅうかめん	あぶら	575 24.9	
			パンパンジー	みそ		チンゲンサイ	りくとうもやし ゆず	さとう	ごま		
				とりにく			はくさい キヤベツ ほししいたけ きゅうり	はるさめ ごまあぶら			
14(木)	むぎごはん		とりにくとやさいのくろずあんかけ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キヤベツ	こめ さとう	あぶら	613 25.8	
			ゆずかあえ			あおピーマン あかピーマン トマト	れんこん きゅうり たまねぎ ゆず はくさい	きょうかまい こめこ むぎ でんぶん			
15(金)	ふゆやさいカレー むぎごはん		こまつなサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	こめ こむぎこ	あぶら	665 22.0	
			りんごヨーグルト	ツナ	ヨーグルト	トマト	だいこん しょうが	きょうかまい はちみつ	ごま		
						こまつな	れんこん キヤベツ セロリー きゅうり	むぎ さとう さつまいも			
18(月)	むぎごはん		あぶらふのたまごとじ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	628 25.6	
			れんこんのきんぴら	たまご			えのきたけ	きょうかまい こんにやく			
				なまあげ ぶたにく			にんにく れんこん	むぎ あぶらふ じゃがいも でんぶん			
19(火)	むぎごはん		ホキのゆずみそソースかけ	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず	こめ さとう	あぶら	646 23.8	
			なんきんだんごじる	とりにく		かぼちゃ	れんこん	きょうかまい でんぶん			
			ゆずゼリー	みそ		ほうれんそう	だいこん	むぎ おじやもちボール			
20(水)	カラフルピラフ		フライドチキン	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ こむぎこ	オリブオイル	654 24.7	
			もみのきサラダ	とりにく	ケーキ(乳)	プロッコリー	グリーンピース キヤベツ	むぎ さとう	あぶら		
			セレクトクリスマスケーキ (いちごショート か チョコレート)	ケーキ(卵)			コーン	きょうかまい ケーキ(小巻) でんぶん			

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御承ください。

※ は6年生が考えた献立です。3学期も続きます。