

令和6年12月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

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)
	しゅしょく	牛乳	あか		みどり			せいりょう			
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小麦・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類		
2(月)	むぎごはん 郷土料理 愛知県		みそかつうましおキャベツ	みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり	こめ こんにやく	あぶら	632	
			はちはいじる	ふたにく	こぶちや	ほししいたけ にんにく	きょうかまい さといも	ごまあぶら	21.9		
3(火)	こどもパン		ほしがたハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん(缶)	こどもパン	あぶら	686	
			やさいスープ	ベーコン		にんにく パイン(缶)	さとう	25.3			
4(水)	むぎごはん 郷土料理 宮城県		あぶらふのたまごとし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	607	
			わふうサラダ	たまご	わかめ	えのきたけ	きょうかまい あぶらふ	ごまあぶら	23.8		
5(木)	くわいごはん		ブリフライ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	633	
			ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ		こまつな	さとう	26.1			
6(金)	ふゆやさいカレーライス むぎごはん		こまつナサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく レーズン	こめ こむぎこ	あぶら	668	
			ヨーグルトレーズン	ツナ	ヨーグルト	トマト	だいこん しょうが	きょうかまい	ごま	21.5	
9(月)	キムたまどん むぎごはん		トック	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさいキムチ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	667	
			りんごのたべくらべ	ふたにく		にら	にんにく ねぎ	きょうかまい さとう	あぶら	23.7	
10(火)	ツナドッグ		ミネストローネ	ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ にんにく	コッペパン	ノンエッグマヨネーズ	550	
			こんにやくサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ だいこん	さとう	あぶら	19.6	
11(水)	むぎごはん		さばのみそに	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい	こめ すいとん	あぶら	624	
			つみっこ	みそ	こまつな	ごぼう きゅうり	きょうかまい	24.0			
12(木)	ひじきごはん		ホッケのしおやき	だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン	こめ じゃがいも	あぶら	600	
			どさんこじる	とりにく みそ	ひじき	ねぎ	きょうかまい	30.4			
13(金)	ゆずしおラーメン ホットちゅうかめん		くわいのからあげ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ	ちゅうかめん	あぶら	550	
			ハンハンジー	みそ	チンゲンサイ	もやし ねぎ	はるさめ	ごま	24.6		
16(月)	むぎごはん 世界の料理 大韓民国		チゲ	とうふ	ぎゅうにゅう	にら	はくさいキムチ にんにく	こめ	ごまあぶら	551	
			チョレギサラダ	ふたにく	わかめ	こまつな	はくさい きゅうり	きょうかまい	ごま	24.2	
17(火)	ミートソースペンネ		コーンサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	ホールトマト	たまねぎ きゅうり	マカロニ	あぶら	549	
			てづくりアップルパイ	だいず		にんじん	セロリー コーン	さとう	22.3		
18(水)	むぎごはん てづくりふりかけ		うましおにくじゃが	かつおふし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ	こめ しらすき	ごま	576	
			いそかあえ	ふたにく	ちりめんじゃこ	こまつな	にんにく	きょうかまい	あぶら	21.9	
19(木)	むぎごはん 12月21日 冬至献立		たらのゆずみそかけ	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず だいこん	こめ さとう	あぶら	645	
			なんきんだんごじる	とりにく	こんぶ	こまつな	にんにく	きょうかまい こんにやく	26.1		
20(金)	カラフルピラフ 12月25日 クリスマス献立		フライドチキン	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ	オリーブオイル	560	
			もみのきサラダ	とりにく	ケーキ(乳)	さやいんげん	コーン	むぎ さとう	あぶら	24.4	
			セレクトクリスマスケーキ	ケーキ(卵)	ブロッコリー	にんにく	きょうかまい	かたくりこ			

※物質の割合により食材変更の場合もありますので御了承ください。