



令和6年度 12月 予定献立表

家庭数

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
3 火	わふうつけめん (ちゅうかめん)		くわいのからあげ わかめときりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく やくぶた なたと かたくちいわしこ わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう くわい ごまあぶら	もやし こまつな ねぎ しょうが にんにく みずな きりほしだいこん えのきたけ にんじん	562	26.2
4 水	えびたまどん (むぎごはん)		ごぼうのあまからあげ かおりづけ	ぎゅうにゅう えび たまご	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こま	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	595	23.9
5 木	ちゃめし		おでん ゆかりあえ みかん	ぎゅうにゅう うすらたまご あげボール ちくわ こんぶ とりにく ぶたにく	こめ さとう こんにゃく ちくわぶ	だいこん れんこん にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん	594	23.1
6 金	ハヤシライス (むぎごはん)		ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レッドキドニー だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	577	21.0
9 月	むぎごはん		すきやきふうに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう こま	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	566	25.6
10 火	てづくり カレーパン		たっぷりやさいスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こどもパン あぶら こめこ こむぎこ パンこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ キャベツ エリンギ ほうれんそう ラフランス	571	20.7
11 水	くわいごはん		いわしフライ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ いわし とうふ わかめ みそ	こめ くわい さとう あぶら パンこ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	563	22.6
12 木	むぎごはん		とうふチゲなべふう はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あさり	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	はくさいキムチ はくさい もやし しめじ ねぎ いら にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし にんじん	560	25.4
13 金	むぎごはん		じゃがいものにくみそソース こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし ほししいたけ	555	21.7
16 月	れんこんいり そばろどん (むぎごはん)		みぞれじる こまつなあえ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご とうふ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぶん こんにゃく ごまあぶら	れんこん しょうが ごぼう にんじん だいこん なめこ ねぎ こまつな	568	26.0
17 火	かんこくふう たきこみごはん		わかさぎフリット たまごいりわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ とうふ たまご わかめ	こめ ごまあぶら いとこんにゃく さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん もやし こまつな にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ	559	22.7
18 水	まっちゃん あげパン		とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン ほたて	コッパン あぶら さとう でんぶん	まっちゃん にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	593	26.8
19 木	むぎごはん		さけザンギ かぼちゃほうとうじる ゆずかあえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	こめ むぎ でんぶん こま あぶら ほうとう とうにゅう	しょうが にんにく にんじん はくさい かぼちゃ だいこん ねぎ きゅうり ゆず	619	31.0
20 金	コーンクリーム スパゲティ		クリスマス献立 コックオーヴァン クリスマスサラダ クリスマスチョコケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かまぼこ チーズ たまご	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こむぎこ デミグラスソース チョコレート	にんにく とうもろこし たまねぎ ほうれんそう トマト キャベツ きゅうり フロッコリー あかピーマン	666	29.0

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。
 ※ 11日(水)のくわいは、3年生が芽取りをします。