



令和5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)		
1 金	むぎごはん		とうふチゲ かいそうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あさり かいそう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	はくさいキムチ もやし しめじ ねぎ にら にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし にんじん みかん	559	24.3
4 月	やながわふう どん (むぎごはん)		だいずのしゃりしゃりあげ ひじきいりいそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず のり ひじき	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ごぼう たまねぎ にんじん みずな ほうれんそう キャベツ もやし	679	27.9
5 火	オレンジライス		しろみざかなフリッター しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たら ベーコン しろいんげんまめ	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース とうもろこし オレンジ	616	21.0
6 水	シナモン あげパン		とうふのスープに こうしんだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン ほたて	こめこパン さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ きゅうり キャベツ こうしんだいこん	626	25.4
7 木	むぎごはん		てっかみそ さといもといかのうまに おひたし	ぎゅうにゅう だいず みそ いか とりにく	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ もやし こまつな	586	26.0
8 金	ごもくあんかけ ラーメン (ちゅうかめん)		くわいのからあげ ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	ちゅうかめん さとう ごま でんぶん オイスターソース くわい あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな きくらげ きゅうり もやし オレンジ	566	22.4
11 月	れんこんいり そぼろどん (むぎごはん)		とんじる ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	れんこん しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	577	24.8
12 火	ふゆやさいかレー (むぎごはん)		ごまドレサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも ごま こむぎこ バター こんにゃく	たまねぎ にんじん れんこん しょうが だいこん セロリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	651	20.5
13 水	むぎごはん		てづくりジャンボぎょうざ ちゅうかスープ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	しょうが キャベツ ほうれんそう にら ねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん もやし とうもろこし きゅうり	596	19.7
14 木	しょくパン (りんごジャム)		はくさいのクリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ チーズ	しょくパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	557	21.3
15 金	くわいごはん		ししゃもごまフライ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ みそ	こめ くわい あぶら さとう じゃがいも ごま こんにゃく こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	649	22.8
18 月	とうもろこし ごはん		郷土料理～北海道～ さけザンギ どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら バター じゃがいも	とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん	651	26.8
19 火	むぎごはん		冬至献立 たらのゆずみそかけ かぼちゃすいとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ゆず ほうれんそう だいこん しめじ にんじん かぼちゃ	610	23.7
20 水	アマトリチャーナ		クリスマス献立 チキンフレイクやき クリスマスサラダ ★セレクトクリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく かまぼこ チーズ とうにゅう	スバグティ オリーブオイル あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう こめこ パンこ コーンフレイク (チョコ)	にんにく トマト キャベツ きゅうり フロッコリー たまねぎ あかピーマン (いちご)	671	31.9

※ 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。

※ 15日(金)のくわいは、3年生が芽取りをします。

★ 20日(水)は、セレクト給食です。それぞれが選んだケーキ(いちごorチョコ)を提供します。