

12月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	月	牛乳	フレンチトースト	食パン バター 牛乳 鶏卵 砂糖 バニラエッセンス	630 24.8
			ふゆやさいのスープに	鶏ガラ 豚肉 白ワイン 玉ねぎ 大根 にんじん じゃがいも ウインナー ブロッコリー しょう油 淡口しょう油 塩 こしょう	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
2	火	牛乳	かんとんめん	中華麺 だし昆布 豚骨 鶏ガラ 油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん たけのこ 白菜 チンゲン菜 きくらげ いか 酒 こしょう 味酢 塩 こしょう オイスターソース 酢 片栗粉 ごま油	628 25.6
			ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ ニラ 塩 こしょう 小麦粉 油	
3	水	牛乳	しょうがやきどん	米 麦 油 豚肉 砂糖 酒 しょうが しょう油 味酢 にんじん 玉ねぎ 片栗粉	572 22.6
			からしあえ	小松菜 にんじん もやし しょう油 ごま油 からし	
4	木	牛乳	うめおかかごはん	米 麦 しょう油 油 かつお節 梅	604 18.8
			おさつコロッケ	さつまいも 玉ねぎ 豚肉 油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉	
			ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 砂糖 しょう油 ごま油 ごま	
5	金	牛乳	カレーライス	米 麦 油 玉ねぎ しょうが にんにく 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 こしょう カレー粉 小麦粉	604 21.4
			コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん ごま油 油 しょう油 こしょう 砂糖 酢	
8	月	牛乳	むぎごはん	米 麦 油	570 20.6
			マーボーだいこん	油 豆板醤 しょうが にんにく 干しいたけ 豚肉 大豆 長ねぎ にんじん 鶏ガラ 酒 しょう油 甜面醤 砂糖 みそ 大根 片栗粉 ニラ ごま油	
			はるさめサラダ	春雨 にんじん きゅうり もやし コーン 砂糖 酢 しょう油 ごま油 からし	
9	火	牛乳	むぎごはん	米 麦 油	556 22.6
			さばのしおやき	鯖	
			そくせきづけ	キャベツ にんじん かぶ 塩 しょう油	
			みそしる	煮干し 大根 じゃがいも 油揚げ みそ 小松菜 長ねぎ	
10	水	牛乳	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油 豚肉 白菜キムチ ニラ しょう油 塩 鶏卵	608 20.6
			ちゅうかスープ	鶏ガラ 鶏肉 酒 にんじん 大根 干しいたけ 長ねぎ 塩 しょう油 ごま油 小松菜	
			おさつチップス	さつまいも 油 塩 砂糖	
11	木	牛乳	てりやきフィッシュバーガー	こどもパン モウカサメ 酒 しょうが しょう油 片栗粉 油 砂糖 味酢 キャベツ	577 26.9
			やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム 白菜 コーン 塩 こしょう 淡口しょう油	
12	金	牛乳	ツナこんぶごはん	米 麦 しょうが 酒 味酢 油 ツナ 塩昆布	566 24.7
			うまに	油 鶏肉 酒 にんじん こんにゃく 高野豆腐 さつま揚げ じゃがいも 砂糖 味酢 しょう油	
			みかん	みかん	
15	月	牛乳	あぶたまどん	米 麦 油 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ 削り節 味酢 酒 砂糖 しょう油 塩 鶏卵 小松菜 片栗粉	576 24.9
			さわにわん	削り節 だし昆布 豚肉 酒 干しいたけ 大根 にんじん ごぼう たけのこ 塩 こしょう 味酢 淡口しょう油	
16	火	牛乳	クリームソースのスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 油 牛乳 にんにく ベーコン 玉ねぎ 白ワイン 塩 こしょう クリームコーン 生クリーム チーズ ほうれん草	555 22.4
			だいこんサラダ	大根 にんじん きゅうり コーン 砂糖 塩 こしょう 酢 しょう油 油 ごま油	
17	水	牛乳	むぎごはん	米 麦 油	554 25.3
			ジャージャンどうふ	生揚げ 油 しょうが にんにく 豚肉 酒 豆板醤 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 鶏ガラ 砂糖 塩 しょう油 片栗粉 ごま油	
			しおだれキャベツ	キャベツ にんじん もやし 塩昆布 砂糖 淡口しょう油 酒 塩 ごま油 にんにく	
18	木	ヨーグルト	カラフルピラフ	米 麦 油 オリーブ油 塩 ベーコン 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン こしょう 白ワイン 赤ピーマン パセリ	643 25.0
			とりにくのからあげ	鶏肉 にんにく しょうが 塩 酒 ごま油 しょう油 片栗粉 小麦粉 油	
			グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 枝豆 酢 油 塩 砂糖 こしょう マスタード	
			ココアケーキ	米粉 小麦粉 ココア 砂糖 豆乳 油 ベーキングパウダー	
19	金	牛乳	むぎごはん	米 麦 油	614 28.2
			さけフライ	鮭 酒 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース	
			ミニトマト	ミニトマト	
			どさんこじる	削り節 ごま油 にんにく 豚肉 酒 じゃがいも もやし 玉ねぎ にんじん コーン 長ねぎ みそ バター	
22	月	牛乳	みぞれうどん	うどん だし昆布 削り節 大根 味酢 砂糖 塩 しょう油 酢 長ねぎ なめこ 小松菜 油揚げ	579 21.2
			かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ 油 しょうが 鶏肉 玉ねぎ 酒 味酢 砂糖 淡口しょう油 塩 片栗粉	
			はちみつゆずゼリー	粉寒天 砂糖 はちみつ ゆず果汁 ゼラチン	

※献立は都合により変更することがあります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

学校給食
食事摂取
基準

月平均

650

26.8

589

23.4

【埼玉県産食材】

米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ



©新座市2010

【新座市産食材】

にんじん こまつな
ながねぎ だいこん