

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 味醤 塩 こしょう オイスターソース 醋 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 味醤 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 醋	
8 月 牛乳	むぎごはん			米 麦 油	570 20.6
	マーぼーだいこん			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 醋 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 味醤 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 味醤 油 ツナ 塩昆布	566 24.7
	うまい			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 味醤 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 味醤 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 千しいたけ 大根 にんじん ごぼう たけのこ 塩 こしょう 味醤 淡口しょう油	
16 火 牛乳	クリームソースのスペゲティ			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 醋 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 千しいたけ 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 ヨーの グむ 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 味醤 砂糖 塩 しょう油 醋 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 味醤 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



【新座市産食材】
にんじん こまつな
ながねぎ だいこん

©新座市 2010