

# 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)	
2	月	牛乳	にんじんごはん	米、麦、油、人参、油揚げ、かつお節、清酒、みりん、しょうゆ、ちりめんじゃこ	543 23.5
			とうふいりにくだんごのスープ	かつおだし、豚肉、鶏肉、豆腐、鶏卵、しょうが、塩、こしょう、長ネギ、片栗粉、干しいたけ、人参、もやし、長ネギ、チンゲンサイ、しょうゆ、清酒、ごま油	
			みかんゼリー	みかんゼリー	
3	火	牛乳	おっきりこみ	かつおだし、昆布だし、ほうとう、油、豚肉、人参、大根、えのき、油揚げ、白菜、長ネギ、清酒、みりん、しょうゆ、塩	565 20.4
			かぼちゃのみつがらめ	かぼちゃ、油、砂糖、しょうゆ、バター	
4	水	牛乳	おさつトースト	食パン、さつまいも、バター、生クリーム、砂糖、バニラオイル、黒ゴマ	611 22.8
			ブロッコリーのクリームに	鶏がらだし、油、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コーン、ワイン、塩、こしょう、米粉、牛乳、バター、生クリーム、ブロッコリー	
5	木	牛乳	キムチチャーハン	米、油、ごま油、豚肉、白菜キムチ、にら、しょうゆ、塩、鶏卵	561 22.1
			ちゅうかスープ	鶏がらだし、鶏肉、清酒、人参、大根、干しいたけ、長ネギ、塩、しょうゆ、ごま油、小松菜	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
6	金	牛乳	ゆかりごはん	米、麦、油、しそ、ごま	622 28.5
			さけのフライ	鮭、清酒、しょうが、米粉、米パン粉、油、ソース	
			どさんこじる	かつおだし、ごま油、にんにく、豚肉、清酒、じゃがいも、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、長ネギ、みそ、バター	
9	月	牛乳	むぎごはん	米、麦、油	560 23.5
			マーボーだいこん	鶏がらだし、大根、油、しょうが、にんにく、干しいたけ、長ネギ、豚肉、鶏肉、人参、切り干し大根、豆板醤、清酒、砂糖、しょうゆ、みそ、テンメンジャン、片栗粉、にら、ごま油	
			はるさめサラダ	緑豆春雨、人参、きゅうり、もやし、砂糖、酢、塩、こしょう、ごま油、しょうゆ、辛子	
10	火	牛乳	れんこんきんぴらどん	米、麦、油、れんこん、ごぼう、豚肉、清酒、人参、こんにゃく、砂糖、みりん、しょうゆ、唐辛子、片栗粉、ごま	589 22.6
			さといものみそしる	煮干しだし、里芋、玉ねぎ、えのき、油揚げ、清酒、みそ、小松菜	
11	水	牛乳	ドライカレースパゲティ	スパゲティ、オリーブオイル、にんにく、豚肉、鶏肉、ワイン、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、カレー粉、こしょう、バター、チーズ	553 24.1
			カリカリサラダ	キャベツ、人参、小松菜、コーン、塩、こしょう、しょうゆ、酢、砂糖、油、辛子、じゃがいも	
12	木	牛乳	むぎごはん	米、麦、油	646 26.5
			ぶたにくのかりんあげ	豚肉、しょうが、清酒、しょうゆ、片栗粉、油、みりん、砂糖	
			だまこじる	鶏がらだし、鶏肉、清酒、ごぼう、人参、大根、長ネギ、しめじ、油揚げ、水菜、だまこもち(米)、みりん、塩、しょうゆ	
13	金	牛乳	かんとんめん	昆布だし、豚骨だし、鶏がらだし、中華麺、油、しょうが、にんにく、豚肉、人参、たけのこ、白菜、チンゲンサイ、干しいたけ、いか、清酒、こしょう、みりん、塩、しょうゆ、オイスターソース、酢、片栗粉、ごま油	623 25.5
			ツナぎょうざ	ぎょうざの皮、ツナ、玉ねぎ、にら、塩、こしょう、米粉、油	
16	月	牛乳	むぎごはん	米、麦、油	557 22.4
			ひじきふりかけ	ひじき、清酒、しょうゆ、しらす干し、しそ、ごま	
			にくじゃが	こんにゃく、しょうゆ、油、豚肉、清酒、みりん、人参、玉ねぎ、じゃがいも、砂糖	
			みかん	みかん	
17	火	牛乳	バターロール	バターロール	593 26.5
			フィッシュアンドチップス	じゃがいも、米粉、油、塩、こしょう、たら、ワイン、片栗粉、ベーキングパウダー、炭酸水、ケチャップ	
			やさいスープ	鶏がらだし、玉ねぎ、鶏肉、ワイン、人参、えのき、白菜、コーン、ローリエ、塩、こしょう、しょうゆ	
18	水	牛乳	とりねぎどん	米、もち玄米、油、鶏肉、片栗粉、高野豆腐、長ネギ、しょうゆ、みりん、砂糖、清酒	585 22.8
			からしあえ	もやし、小松菜、えのき、かまぼこ、しょうゆ、ごま油、砂糖、辛子	
19	木	牛乳	とうじのカレーライス	鶏がらだし、米、もち玄米、油、カレー粉、米粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、鶏肉、ワイン、人参、かぼちゃ、れんこん、ケチャップ、ソース、はちみつ、しょうゆ、塩、こしょう、ローリエ	596 19.7
			こんにゃくサラダ	人参、白菜、大根、こんにゃく、油、酢、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、ごま油	
			ゆずゼリー	ゆずゼリー	
20	金	のヨーグルト	チキンピラフ	鶏がらだし、米、塩、バター、油、にんにく、玉ねぎ、人参、エリンギ、コーン、鶏肉、しょうゆ、ワイン、こしょう、パセリ	620 19.3
			トマトマカロニスープ	鶏がらだし、オリーブオイル、にんにく、セロリ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ワイン、塩、しょうゆ、こしょう、トマトジュース、トマトピューレ、ソース、米粉マカロニ、ローリエ	
			チョコチップマフィン	米粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト、牛乳、はちみつ、砂糖、油、バニラオイル、チョコチップ	

※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。

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食 食事摂取 基準	650
月平均	26.8
	588
	23.3

埼玉県産食材  
米・パン・中華麺・ほうとう  
牛乳・みそ

新座市産食材  
ながねぎ・さといも  
こまつな・キャベツ・はくさい  
だいこん・にんじん・セロリ

