

12月 学校給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立常盤小学校

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	働くかや体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2(月)	ごはん		ぶりのたつたあげ とんじる ゆかりあえ	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり あかしそ	692
				23.6			
3(火)	ごはん		うまじおにくじゃが こまつなあえ	こめ あぶら じゃがいも しらたき こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし コーン	586
				19.7			
4(水)	ふゆやさいかレー		ビーンズサラダ	こめ あぶら カレールウ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりになく きんときまめ ひよこまめ だいず	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	640
				20.9			
5(木)	ごはん		とうふとうすらたまごのちゅうかに ちゅうかあえ	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらのたまご わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	605
				24.3			
6(金)	ナポリタン		ルッコラいりツナビーンズサラダ こめこのチョコクレープ	スパゲッティ あぶら さとう チョコクレープ	ぎゅうにゅう ボンレスハム ひよこまめ しょうがけんめい まぐろツナ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン キャベツ きゅうり ルッコラ	598
				22.9			
9(月)	ごはん		なまあげのすきに ごまだれサラダ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	659
				25.4			
10(火)	ごもくあなかけラーメン		くわいのからあげ ナムル	ホトウシロコ さとう かたくりこ くわい あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	582
				23.4			
11(水)	ごはん		とうふとひきにくのにこみ なめだけあえ	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし なめだけ	604
				24.9			
12(木)	★せかいのりょうり ペトナム★ コムチェン		チャーソー フォーガー	こめ あぶら こまあぶら こめこめん	ぎゅうにゅう ワインソーセージ はるまき とりになく	にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん しょうが チンゲンサイ もやし	599
				22.4			
13(金)	★きょうどりょうり ほっかいどう★ もちこごはん		ザンギ いしかりじる	こめ あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりになく さけ あぶらあげ みそ	コーン しょうが はくさい こまつな にんじん	619
				21.9			
16(月)	ごはん		たらフライ ごんさいのごまキムチじる いそかあえ	こめ こむぎこ こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ のり	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさいキムチ こまつな もやし キャベツ	639
				24.0			
17(火)	フラワーロールパン (乳不使用パン)		じゃがいものソイクリームに ひじきのマリネ	フラワーロール じゃがいも あぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりになく しろはなまめ とうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん	601
				21.8			
18(水)	ごはん		なまあげとだいこんのみそに こんにゃくサラダ	こめ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	だいこん にんじん れんこん たまねぎ しょうが ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	639
				24.4			
19(木)	★とうじこんだて★ れんこんいりそぼろどん		かぼちゃのほうとうじる ゆずゼリー	こめ ほうとう あぶら さとう ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりになく あぶらあげ みそ	れんこん しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	613
				23.6			
20(金)	★クリスマスこんだて★ カレーピラフ		フライドチキン クリスマスサラダ クリスマスデザート	こめ マーガリン さとう あぶら クリスマスデザート	ぎゅうにゅう あさり フライドチキン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン きゅうり フロッコリー あかピーマン	619
				22.8			

●主な加工品一覧表

日	加工品	成分
2(月)	ぶりのたつたあげ	ブリ、澱粉、馬鈴薯澱粉、白醤油、みりん風調味料、生姜
6(金)	こめこのチョコクレープ	豆乳、加工油脂、麦芽糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油、米粉、水あめ、砂糖、ココアパウダー、大豆粉、小麦不使用醤油、水、加工でん粉、トレハロース、増粘剤(カドラン)、乳化剤、香料、安定剤(増粘多糖類)、カラメル色素、メタリン酸Na、ヒロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素
12(木)	チャーソー(揚げ春巻き)	豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、はるまき、でん粉、しょうがペースト、ホークフイヨン、ホークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物、香辛料、小麦粉、植物油、米粉、粉あめ、ショートニング、食塩、ソルビトール、乳化剤、クエン酸鉄Na、増粘剤、水
16(月)	たらフライ	スケトウダラ、パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類、水
19(木)	ゆずゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ゆず果汁、水、ビタミンC、ゲル化剤、酸味料、クエン酸鉄Na、香料
20(金)	クリスマスデザート	砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、粉あめ、いちご砂糖漬け、ドロマイト(炭酸カルシウムマグネシウム含有物)、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、クエン酸(Na)、着色料(紅麹)、着色料(クチナシ)、着色料(フラボノイド)、黄色料(カロチン)

◇献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

※紙の献立表が必要な場合は担任にお知らせください。