



こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校
平成29年度
12月予定献立表

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	むぎごはん	とうふのそぼろに ごまあえ	牛乳 大豆 豆腐 豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 もやし グリーンピース 小松菜 キャベツ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	610	25.4
4	月	ごぼうとぶたにくの まぜごはん	ぶりのてりやき いもとわかめのみそしる ゆめオレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ ぶり	生姜 ごぼう 人参 干し椎茸 長ねぎ 人参 小松菜 しめじ 夢オレンジ	米 油 砂糖 じゃがいも	636	28.9
5	火	むぎごはん	なまあげとさといものごまみそに いそかあえ	牛乳 生揚げ 鶏肉 のり	人参 大根 ごぼう 小松菜 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく 油 ごま	625	24.7
6	水	にしょくあげパン (まっちゃん・ミルク)	はくさいとにくだんごのスープ チーズサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 鶏卵 チーズ	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ きゅうり	パン 油 砂糖 でん粉 春雨	646	24.8
7	木	えびたまどん	だいすとかざかなのからあげ からしあえ	牛乳 えび 鶏卵 大豆 煮干し	玉ねぎ 人参 筍 さやいんげん もやし キャベツ 小松菜	米 麦 砂糖 でん粉 油	633	30.0
8	金	にくうどん	だいがくいも そくせきづけ	牛乳 豚肉 油揚げ なたと	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも 油 ごま	628	23.2
11	月	くわいごはん	ホキのおろしソースかけ かきたまじる くわい献立 みかん	牛乳 鶏肉 ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ 鶏卵	人参 くわい 大根 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 みかん	米 油 砂糖 でん粉	639	26.5
12	火	クリームスバグッティ	ひじきのマリネ アップルマフィン	牛乳 豚肉 チーズ 生クリーム ひじき 鶏卵 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ マッシュルーム きゅうり 大根 りんご	スバグッティ 油 小麦粉 砂糖 バター はちみつ	682	23.5
13	水	さくらのごはん こまつな ふりかけ	じゃがいものにくみそソース わふうサラダ	牛乳 大豆 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん きゅうり キャベツ コーン 小松菜	米 油 砂糖 ごま油 ごま	633	22.7
14	木	かんこくふう まぜごはん	ししゃもフライ ごまキムチじる はやか	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉 豆腐	にんにく 人参 もやし チンゲン菜 ごぼう 大根 長ねぎ 早香	米 麦 白滝 油 砂糖 ごま油 パン粉 ごま	647	24.3
15	金	くろパン	ミートローフ こまつなとわかめのサラダ やさいスープ	牛乳 大豆 豚肉 鶏卵 チーズ わかめ ベーコン	玉ねぎ 小松菜 きゅうり コーン 人参 キャベツ えのきたけ	パン パン粉 砂糖 ごま油 油	651	28.4
18	月	キーマカレー (ターメリックライス)	マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ヨーグルト	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン みかん パイン 桃 りんご	米 バター 油 マカロニ 砂糖	679	23.6
19	火	むぎごはん	ホッケのこんぶしょうゆやき かぼちゃのそぼろあんかけ ゆずいりおひたし 冬至献立	牛乳 ホッケ 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 もやし 柚子	米 麦 油 砂糖 でん粉	647	25.5
20	水	ハムとたまごの ピラフ	フライドチキン クリスマスサラダ チーズケーキ クリスマス献立	牛乳 ハム 鶏卵 鶏肉 クリームチーズ 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー 赤ピーマン	米 油 バター 小麦粉 でん粉 砂糖	742	28.5

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

11日(月)は、さいたま市緑区産のくわいを使った献立。
19日(火)は、かぼちゃとゆずを使った冬至献立。
20日(水)は、クリスマス献立です。
毎月19日は食育の日。『早寝・早起き・朝ごはん』デーです。
冬休み中は、クリスマスやお正月など行事食を食べる機会が、
たくさんあります。また寒い日が続く、生活習慣が乱れやすくなる
期間です。『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、冬休みを
元気に過ごしましょう。
20日(水)で2学期の給食は終了です。
3学期の給食は1月10日(水)から始まります。



くわい

さいたま市は、全国有数のくわいの
産地です。くわいは、独特のその形が
『芽が出る』と、縁起ものとされ、
おせち料理などで昔
から親しまれていま
す。11日の給食に
さいたま市でとれた
くわいを出します。
お楽しみに！

