

12月の献立表

新座市立陣屋小学校

日付		こ ん だ て	お も な 食 品				1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
2 (月)	牛乳200ml	チキンカレー 小松菜サラダ	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップル ソース こまつな コーン キャベツ レモン汁	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢 辛子	669 21.6
3 (火)	牛乳200ml	タンメン 白玉ポンチ	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 白玉もち さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ みかん缶 パイン缶	酒 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	634 19.7
4 (水)	牛乳200ml	混ぜ込みビビンバ みそポテト	牛乳 とり肉 絞り豆腐 卵	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも 小麦粉 だ ん粉 なたね油	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 酢 唐辛子 みそ	621 22.4
5 (木)	牛乳200ml	粉雪揚げパン ミートボールシチュー	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	ツイストパン なたね油 グラニュー糖 粉砂糖 だ ん粉 米サラダ油 じゃが いも 小麦粉 バター ク リーム	しょうが たまねぎ に んじん パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	697 25.8
6 (金)	牛乳200ml	きび入り青菜ご飯 おでん みかん	牛乳 ぶた肉 こんぶ さつまあげ つみれ は んぺん ちくわ がんも どき うずら卵	米 きび 米サラダ油 じゃがいも ちくわが	ほうれんそう こんにゃ く だいこん みかん	酒 みりん しょうゆ 塩	601 22.2
9 (月)	牛乳200ml	キムチチャーハン ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 ゼラ チン	米 むぎ ごま油 米サ ラダ油 ウェーブワンタ ン 三温糖 はちみつ	キムチ いら もやし にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな レモン 汁	塩 酒 しょう ゆ こしょう	571 21.8
10 (火)	コーヒーミルク	スパゲティナポリタン パリパリサラダ	コーヒーミルク ウイン ナー 海藻ミックス	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 三温糖 ご ま油 ワンタン なたね 油	にんにく にんじん た まねぎ 青ピーマン コーン キャベツ きゅ うり	塩 こしょう ケチャップ ト マトピューレ 酢 しょうゆ	598 19.8
11 (水)	牛乳200ml	麦ご飯 ばら肉と大根の煮物 辛子和え	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 三温糖	こんにゃく にんじん だいこん もやし こま つな	しょうゆ みり ん 酒 辛子	606 18.6
12 (木)	牛乳200ml	ツナそぼろ丼 わかめスープ	牛乳 ツナ 卵 わかめ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん コーン たまねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	591 22.4
13 (金)	牛乳200ml	五目炊き込みご飯 さばのおろしソース おひたし	牛乳 ちくわ さば	米 むぎ ごま油 三温 糖 だん粉	ごぼう にんじん こんにゃ く だいこん えの きたけ ぶなしめじ も やし ほうれんそう	酒 みりん しょうゆ	602 24.2
16 (月)	牛乳200ml	にんじんうどん 竹輪の磯辺揚げ みかん	牛乳 とり肉 あぶらあ げ なんと ちくわ 卵 あおりの	うどん にんじんうどん 小麦粉 米サラダ油	にんじん ねぎ こまつ な みかん	酒 みりん しょうゆ 塩	548 25.2
17 (火)	牛乳200ml	豚肉のみぞれ丼 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 むぎ だん粉 なた ね油 三温糖 ごま は るさめ ごま油	しょうが だいこん こ ねぎ にんじん こまつ な ねぎ	酒 みりん しょうゆ 唐辛 子 塩 こしょ う	648 26.1
18 (水)	牛乳200ml	麦ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜とかぶのゆずの香和え	牛乳 とり肉	米 むぎ なたね油 米 サラダ油 三温糖 だ ん粉	かぼちゃ しょうが に んじん たまねぎ はく さい かぶ ゆず	酒 みりん しょうゆ 塩	584 18.6
19 (木)	牛乳200ml	チキンライス パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 バター クリーム さと う	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン 青ピーマン かぼちゃ	ぶどう酒 塩 こしょう ケ チャップ	565 17.3
20 (金)	飲むヨーグルト	セルフハンバーガー ABCマカロニ入りミネストローネ	飲むヨーグルト ぶた肉 とり肉 卵 ベーコン	子供パン 米サラダ油 生パン粉 三温糖 じゃがいも マカロニ	たまねぎ 切干し大根 キャベツ マッシュルーム にんにく セロリ ー にんじん ブロッコリー トマト ジュース トマト パセリ	塩 こしょう ナツメグ 粉 ウスターソース 中濃 ソース ケチャップ ぶ どう酒 しょうゆ トマ トピューレ ローリエ	601 25.9

- ・栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。
- ・使用している材料を、すべて記載しているわけではありません。
- アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、学校にご相談ください。
- ・材料の入荷等の場合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

