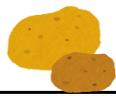
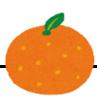


12月の献立表

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 絞りど う 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 で 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 で 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 でん粉 | 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 でん粉 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 でん 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 ブルッキニ 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。

