



12月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立南浦和小学校

こ ん だ て				お も な ざ い り ょ う				栄養価 エネルギー たんぱく質
日	曜	主食	牛乳	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	
				ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの		
2	月	はくはん 	たらのだつたあげ さわにわん こまつなふりかけ	ぎゅうにゅう たら ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ	こめ しらたき でんぷん あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	かつお節 塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん	593 29.1
3	火	ちやめし 	おでん そくせきづけ	ぎゅうにゅう つみれ がんもどき ちくわ うずらのたまご こんぶ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	キャベツ きゅうり だいこん にんじん	かつお節 塩 酒 しょうゆ みりん	558 22.3
4	水	こなゆき あげパン 	ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	パン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく トマトピューレ	チキンガラスープ 塩 穀物酢 こしょう からし トマトケチャップ	601 25.8
5	木	わかめごはん 	ほっけフライ ★どさんこじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ながねぎ もやし にんじん ホールコーン にんにく	かつお節 しょうゆ 酒	564 25.3
6	金	はくはん 	しせんとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	もやし にんじん きゅうり たまねぎ ながねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ しょうが ほししいたけ にんにく しょうが	パイタン しょうゆ 酒 黒ソース 穀物酢 甜面醬 豆板醬	585 25.6
9	月	はくはん 	ふゆやさいかレー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいず えだまめ	こめ さつまいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ にんにく しょうが ホールトマト	カレー粉 カレー粉 穀物酢 チキンガラスープ デミグラスソース こしょう 塩 ウスターソース	672 24.5
10	火	ごぼうとぶたにく のまぜごはん 	わかさぎフリッター むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ わかさぎ わかめ	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう えのきたけ しょうが ほししいたけ	かつお節 塩 しょうゆ 酒	574 25.6
11	水	はちみつパン 	ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	こまつな きゅうり たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく トマトピューレ	ハヤシシルフ 塩 こしょう トマトケチャップ 穀物酢 しょうゆ スーフストック デミグラスソース	571 24.6
12	木	はくはん 	さわらのてりやき ◆くわいのからあげ とんじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな くわい	かつお節 塩	621 28.7
13	金	かんとんめん 	まめといものかりんとう ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず わかめ	ちゅうかめん さつまいも でんぷん あぶら さとう みずあめ ごま ごまあぶら	キャベツ ながねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん しょうが	パイタン しょうゆ 穀物酢 こしょう 塩	568 25.5
16	月	くろパン 	じゃがいものこめクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ひじき	パン じゃがいも こめこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ホールコーン しめじ グリンピース	チキンガラスープ 塩 穀物酢 こしょう 和風だし みりん	554 21.1
17	火	はくはん 	かしわのすきやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ しらたき あぶら さとう	はくさい にんじん キャベツ きゅうり ながねぎ しめじ えのきたけ	かつお節 塩 ゆかり しょうゆ 酒	543 24.7
18	水	スパゲッティ ミートビーンズ 	かいそうサラダ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそうミックス	スパゲッティ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ホールコーン にんにく トマトピューレ みかん	しょうゆ 穀物酢 ワイン ウスターソース 塩 トマトケチャップ こしょう	569 27.0
*毎月19日は「食育の日」 さいたま市 食育ナビ https://www.saitamacity-syokuiiku.jp								
19	木	はくはん 	◎ほきのやくみソースゆずふうみ ◎ほうとうふうみそじる	ぎゅうにゅう ほき とりにく あぶらあげ みそ	こめ でんぷん さとう あぶら	かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ しめじ にんにく しょうが ゆず	かつお節 酒 しょうゆ 穀物酢	610 26.4
20	金	にんじん ピラフ 	◎フライドチキン コールスローサラダ ◎こめこのいちごカップケーキ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ ケーキ あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム ホールコーン パプリカ にんじん	チンタン 塩 こしょう 穀物酢	571 23.2
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 平均栄養量 エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.2g								

◎印 行事食(19日冬至 ※今年の冬至は21日です。・20日 クリスマス献立)

◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(5日 北海道)

お知らせ

12月20日(金)・・・2学期給食最終日
1月9日(木)・・・3学期給食開始

歯のマークは、
カミカミこんだてだよ。



さいたま市緑区産
若谷農園さんの
「くわい」を使用

今月の献立から

※12月のお米は、すべてさいたま市産のお米です。

4日(水) 粉雪揚げパン・・・雪をイメージして、二種類の砂糖をまぶした揚げパンです。

12日(木) くわいのから揚げ・・・さいたま市緑区産SSサイズのくわいをまるごと素揚げにし塩を振って出します。

17日(火) かしわのすき焼き・・・かしわとは、鶏肉のことをさします。

