



# 12月給食献立予定表



今月の新座市内でとれた新鮮野菜  
「小松菜、長ねぎ、ほうれん草、かぶ、白菜、大根、にんじん」



新座市立  
新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (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)	○	とりねぎ丼	とり肉 こうや豆腐	米 麦 でん粉 油 三温糖	長ねぎ	醤油 みりん 酒 唐辛子	686 25.4
		チゲ風豚汁	ぶた肉 豆腐	ごま油	にんにく 生姜 ごぼう にんじん 大根 こんにやく キムチ 小松菜	みそ コチュジャン みりん こしょう 酒 塩 鳥がら	
		花みかん			みかん		
3 (火)	○	ひじきごはん	ぶた肉 油あげ ひじき	米 麦 三温糖	にんじん 干し椎茸	酒 塩 みりん 醤油	652 26.7
		さわらの西京みそだれ	さわら	でん粉 油 三温糖		酒 みりん 西京みそ 醤油	
		はくさいの即席づけ			はくさい きゅうり	塩 醤油	
4 (水)	○	カレービーンズドック	ぶた肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳 マーガリン	油 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ 切干大根	塩 こしょう カレー粉 中濃ソース ウスターソース イースト	591 25
		野菜スープ	とり肉	じゃがいも	白菜 小松菜 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 鳥がら	
		りんごゼリー		グラニューとう 水あめ	りんご果汁		
5 (木)	○	麦ご飯		米 麦			586 25.1
		大根と里いものうま煮	とり肉 さつまあげ	油 里いも きびとう	こんにやく ごぼう にんじん 大根 大根の葉	みりん 酒 醤油	
		かきたま汁	豆腐 卵 とり肉	でん粉	長ねぎ 小松菜	醤油 酒 塩 鰹節	
6 (金)	○	みそ煮込みうどん	ぶた肉 油あげ	うどん	にんじん 大根 干し椎茸 白菜 長ねぎ 小松菜	酒 みりん みそ 醤油 塩 鰹節	643 20.1
		キャラメルポテト		さつまいも 油 バター 三温糖 アーモンド			
		バターロール	脱脂粉乳	小麦粉 さとう クリーム		塩 イースト	
9 (月)	○	スパニッシュオムレツ	ぶた肉 卵	じゃがいも 油	玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう ケチャップ	651 26.5
		切干大根とベーコンのソテー	ベーコン 大豆	油	切干大根 にんじん	醤油 みりん	
		野菜スープ	ウインナー	じゃがいも	にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ	塩 こしょう 鳥がら 醤油 ぶどう酒	
10 (火)	○	麦ご飯		米 麦			666 25.8
		さばのねぎみそ焼き	さば	きびとう	長ねぎ 生姜	酒 みりん 醤油 みそ	
		磯香和え	のり		ほうれん草 もやし にんじん	酒 みりん 醤油	
11 (水)	○	照り焼きチキンとごぼうの スパゲティー	ベーコン とり肉	スパゲティ 油 オリーブ油 でん粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ ごぼう 生姜	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 酒 みりん 唐辛子	591 28.5
		いかサラダ	いか	三温糖 油 米粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう 酢 ぶどう酒	
		ビビンバ	ぶた肉	米 麦 三温糖 ごま油	にんじん もやし 小松菜 にんにく	酒 醤油 みりん	
12 (木)	○	ワンタンスープ	とり肉	ごま油 ワンタン	にんじん もやし 小松菜 にんにく 干し椎茸 長ねぎ	酒 醤油 塩 こしょう 鰹節	643 21.4
		鬼まんじゅう(ミニ)		さつまいも 薄力粉 米粉 三温糖			
		里いもとしめじのごはん	とり肉 油あげ	米 麦 里いも	ぶなしめじ にんじん	醤油 酒 みりん	
13 (金)	○	豆腐入り肉だんごのみそ汁	ぶた肉 豆腐	でん粉	にんじん 長ねぎ 生姜 大根 はくさい 干し椎茸 小松菜	塩 こしょう みそ 煮干	603 26.2
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		みそラーメン	ぶた肉	中華めん ごま油 油	にんにく 生姜 長ねぎ いら にんじん もやし コーン キャベツ	豆板醤 みそ 酒 醤油 こしょう 鳥がら 昆布 豚骨	
16 (月)	○	こまつなぎょうざ	ツナ ひじき チーズ	ぎょうざの皮 薄力粉 油	小松菜 玉ねぎ	こしょう 塩	621 24.8
		ガーリックトースト		食パン オリーブ油 バター	にんにく パセリ		
		冬野菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 クリーム	じゃがいも 薄力粉 油	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ほうれん草	ぶどう酒 塩 こしょう 鳥がら	
17 (火)	○	ゴマドレサラダ	ベーコン	油 ごま	白菜 きゅうり コーン にんじん	塩 こしょう 酢 醤油	604 22.1
		ぶりカツ丼	ぶり	米 麦 米粉 パン粉 油 三温糖		塩 こしょう 酒	
		白菜の昆布づけ	昆布		白菜 にんじん きゅうり	塩 醤油	
18 (水)	○	大根のみそ汁	油あげ わかめ		大根 小松菜	みそ 煮干 酒	661 26.6
		わかめごはん	わかめ	米 麦		塩	
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉	油 三温糖 でん粉	かぼちゃ 生姜 玉ねぎ	酒 みりん 醤油 塩	
19 (木)	○	にんじんうどん入り すまし汁	豆腐 とり肉	にんじんうどん	えのきたけ 小松菜	酒 醤油 塩 鰹節	652 21.3
		チキンライス	とり肉	油 米 麦	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン	ケチャップ ぶどう酒 塩 こしょう	
		きらぼし野菜スープ	ウインナー	米粉マカロニ	はくさい 小松菜 玉ねぎ えのきだけ にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら	
20 (金)	○	白玉サイダー寒天ポンチ		白玉もち さとう サイダー	みかん缶 りんご缶	ぶどう酒 寒天	649 20.9

※栄養価は中学年の値を基準としていますが、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

※天候不良等により、食材の変更をすることがあります。

今月は、5日(木)に給食費が引き落とされます。

- 10日:岩手県の郷土料理【ひつつみ】ひつつみとは“手でちぎる”の方言で、小麦粉と水を練ったひつつみが入った汁です。
- 12日:愛知県の郷土料理【鬼まんじゅう】見た目がゴツゴツした鬼のツノや金棒に見えることから名前がついた、さつまいもの蒸し料理です。
- 18日:新潟県の郷土料理【ぶりカツ丼】ごはんの上に醤油タレを染み込ませた“ぶりカツ”をのせて食べる料理です。
- 19日:冬至献立【かぼちゃ(なんきん)のそぼろあんかけ・にんじんうどん入りすまし汁】「ん」のつく食べ物を食べて、運を取り入れましょう。
- 20日:クリスマスにちなんだ献立



