



12月給食献立予定表



新座市立新堀小学校

日付	牛乳	献立名	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	
1 (金)	○	とりねぎどん	とりにく こうやどうふ	米 麦 でんぶん 油 さんおんとう	ながねぎ	しょうゆ みりん さけ いちみつとうがらし	660
		けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも ごま油	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな	しお さけ しょうゆ にぼし	24.4
4 (月)	○ 	さつまいも入りごもくごはん	とりにく あぶらあげ	米 麦 油 さつまいも ごま さんおんとう	しいたけ にんじん	さけ しょうゆ みりん	631
		らくのうかいのさといもじる	ぶたにく とうふ	さといも 油	ごぼう にんじん こまつな こんにやく だいこん	さけ みそ にぼし	24
5 (火)	○	さけチャーハン	さけ	米 麦 油 ごま油	ながねぎ こまつな	しお こしょう しょうゆ さけ	604 24.6
		ごもくはるさめスープ	とりにく	はるさめ ごま油 油	しいたけ にんじん もやし たけのこ ちんげんさい	さけ しお こしょう しょうゆ	
		みかん			みかん		
6 (水)	○	ミートビーンズスパゲティ	ぶたにく だいたい チーズ	スパゲティ 油 こめこ オリーブオイル	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ ソース(ちゅうのう・ウスター) ぶどうしゆ	664
		ゴマドレサラダ	ベーコン	油 ごま さんおんとう	にんじん キャベツ コーン きゅうり	す しお こしょう しょうゆ	32.3
7 (木)	○	麦ごはん		米 麦			637 27.9
		さわらのさいきょうみそだれ	さわら	でんぶん 油 さんおんとう		さけ しょうゆ みそ みりん	
		よしのじる	とりにく とうふ	油 でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	しお さけ しょうゆ かつお節	
8 (金)	○	ココアミルクあげパン	だっしふんにゆう	こむぎこ さとう 油 さんおんとう		ココア ショートニング イースト	627
		ふゆやさいのスープに	ぶたにく ウィンナー	じゃがいも	にんじん ほうさい たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう しょうゆ ぶどうしゆ とりがら	21.8
11 (月)	○	麦ごはん		米 麦			582 28.1
		すきやきふうに	ぶたにく とうふ こうやどうふ	きびとう くるまふ	にんじん ほうさい	ぶどう酒 鳥がら	
		だいこんのハリハリづけ		さんおんとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しお す しょうゆ	
12 (火)	○	チキンライス	とりにく	米 麦 油	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン	ぶどうしゆ トマトケチャップ しお こしょう パセリ	602
		ホワイトシチュー	とりにく きゅうにゆう 生クリーム	バター 油 じゃがいも はくりきこ	にんじん たまねぎ	ぶどうしゆ しお こしょう とりがら	22.9
13 (水)	○	ねぎチャーシューめん	ぶたにく	ちゅうかめん ごま油 油	もやし 長ねぎ にんじん しょうが にんにく なら	しょうゆ みりん さけ とうばんじゃん とりがら	585
		えびジャンボしゅうまい	とりにく えび	しゅうまいのかわ ごま油 でんぶん	しょうが たまねぎ	しお さけ しょうゆ	31.3
14 (木)	○	きのこのたきこみごはん	あぶらあげ	米 油 さんおんとう	しめじ まいたけ にんじん みつば	しょうゆ さけ	584 26.3
		ほたてのちゃんちゃんやき	ほたて	北海道産 バター	キャベツ もやし えのき ながねぎ	しお こしょう さけ みりん みそ	
		さつまじる	とりにく とうふ	油 さといも	こんにやく にんじん ねぎ ごぼう だいこん	みそ さけ にぼし	
15 (金)	○	チュモツパ <small>かんこくりょうり</small>	ぶたにく	米 麦 油 ごま油	たくあん にんじん ながねぎ のり	しょうゆ さけ	630 31
		ヤンニョムチキン	とりにく	こめこ でんぶん 油 さんおんとう	にんにく	コチュジャン こしょう さけ しょうゆ みりん しお ケチャップ	
		トックスープ	とりにく	トック ごま油	にんじん キャベツ しいたけ	しお しょうゆ とりがら	
18 (月)	○	けんちんうどん <small>とうじ こんだて</small>	あぶらあげ	うどん さといも ごま油	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	さけ しょうゆ かつお節	606
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とりにく	油 さんおんとう でんぶん	かぼちゃ しょうが たまねぎ	しお さけ しょうゆ みりん	22.1
19 (火)	○	麦ごはん		米 麦			613 27.5
		ぶりのてりやき <small>ぶりのひ</small>	ぶり	さんおんとう でんぶん		さけ しょうゆ みりん	
		はくさいとかぶのゆずかおりあえ			はくさい かぶ にんじん ゆず	しお しょうゆ	
		みそしる	とうふ		ながねぎ わかめ	にぼし みそ	
20 (水)	○	カレーピラフ <small>クリスマス こんだて</small>	とり肉 ベーコン	油 米 麦	にんじん たまねぎ	しお こしょう カレー粉 ぶどうしゆ	650
		きらぼしスープ	ウィンナー	米粉マカロニ	にんじん 玉ねぎ コーン	しお こしょう しょうゆ とりがら	
		クリスマスデザート (ガトーショコラ)	とうふ とうにゆう	こめこ 油 グラニューとう		ココア ベーキングパウダー チョコチップ	

※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、食材の変更をする場合があります。

●4日：らくのうかいこんだて

(さつまいも入りごもくごはん さといもじる)

●15日：かんこくりょうり

【チュモツパ：かんこくのおにぎり】

●18日：冬至献立(かぼちゃ(なんきん)のそぼろあんかけ)

【んの付いた食材を食べ、運を取り込みましょう。】

●19日：ぶりのひ

●20日：クリスマス献立(カレーピラフ、クリスマスデザート)



今月の新座市内でとれた新鮮野菜は、「小松菜、長ねぎ、ほうれん草、かぶ、大根、ブロッコリー、にんじん、キャベツ」です。

