


**12月 給食カレンダー**

日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
1	月		四川豆腐丼 中華酢和え わかめと卵のスープ	牛乳 豚肉 えび 紺ごし豆腐 ロースハム 鶏肉 たまご カットわかめ	米 麦 三温糖 でんぶん ごま油 はるさめ(乾) 白いりごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 だけのこ(水煮) 干し椎茸 ザーサイ ねぎ にら もやし キャベツ きゅうり きくらげ(乾) えのきだけ	669 32.4
2	火		セサミパン カポナータ風パスタとシチリア風肉団子 パンナコッタ コラボ給食with服部学園	牛乳 豚肉 ゼラチン 脱脂粉乳 ヨーグルト 生クリーム	セサミパン オリーブ油 グラニュー糖 フジッリ でんぶん 上白糖	にんにく 玉葱 赤バブリカ ズッキーニ なす セロリ にんじん レモン 白桃缶	761 33.0
3	水		かてめし みそポテト まゆ玉汁 郷土料理 埼玉県	牛乳 油揚げ いんげんまめペースト 赤みそ 鶏肉 なると 紺ごし豆腐	米 麦 ごま油 三温糖 ジャガイモ 薄力粉 油 白玉粉	だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 ぶなしめじ こまつな	602 21.8
4	木		ハッシュドビーフ&ハーライス プロッコリーとコーンのサラダ りんご	牛乳 牛肉 生クリーム	米 有塩バター 薄力粉 三温糖 オリーブ油	玉葱 にんにく しょうが セロリー にんじん マッシュルーム プロッコリー キャベツ ホールコーン バセリ(乾) りんご	620 20.0
5	金		ごはん 鮭のもみじ焼き 磯和え ごま汁 みはや	牛乳 鮭 刻みのり 紺ごし豆腐 白みそ カットわかめ 赤みそ	米 エッグケアマヨネーズ 白ねりごま 三温糖	にんじん もやし ほうれんそう ホールコーン しめじ だいこん 水菜 みはや	650 28.7
8	月		冬の味覚♪小松菜と塩鮭の混ぜごはん するっとおいしい春雨&わかめのあったかスープ 「ん」のつく野菜集合!冬のサラダ みかんで安心!カルビスマカんゼリー 6年2組参考献立・12月お誕生日給食	牛乳 鮭 鶏肉 紺ごし豆腐 カットわかめ ベーコン 粉寒天 カルビスマ	米 麦 白いりごま ごま油 春雨(乾) 三温糖 白すりごま 上白糖	しょうが にんにく にんじん こまつな 干し椎茸 だけのこ(水煮) はくさい だいこん プロッコリー れんこん 玉葱 ねぎ みかん缶	598 28.0
9	火		ガーリックフランスパン さつまいものクリーミッシュチュー キャロットソースサラダ	牛乳 粉チーズ 鶏肉 生クリーム	ソフトフランスパン 有塩バター オリーブ油 さつまいも 薄力粉 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	613 23.4
10	水		パエリア風混ぜごはん バジルコーンポテト ガーリックスープ 夢オレンジ	牛乳 鶏肉 えび いか あさり ベーコン 豚肉	米 麦 オリーブ油 有塩バター ジャガイモ	玉葱 ピーマン 赤バブリカ ホールコーン マッシュルーム(水煮) にんにく にんじん セロリ キャベツ こまつな 夢オレンジ	561 24.1
11	木		ごはん さばのみぞ煮 土佐和え もずく汁 みかん	牛乳 さば 赤みそ 白みそ かつお節 鶏肉 もずく 紺ごし豆腐	米 三温糖 でんぶん	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん えのきだけ 葉ねぎ みかん	615 28.2
12	金		担々麺 たこべったん 白菜の香り漬け	牛乳 豚肉 豆乳 白みそ 赤みそ たこ 大豆(乾) たまご 青のり かつお節	中華めん ごま油 三温糖 白ねりごま 薄力粉 油 白すりごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 チンゲンサイ もやし ねぎ キャベツ ホールコーン はくさい きゅうり レモン汁	631 30.0
13	土	ストロベリージョア	じゃがいも入りキーマカレーライス スティックサラダ りんご	ストロベリージョア 豚肉 鶏肉 大豆(乾) レンズまめ(乾)	米 麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 有塩バター オリーブ油	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん りんご だいこん きゅうり	647 22.5
16	火		ごはん 納豆みそ焼き だいこんサラダ かきたま汁 みはや	牛乳 さわら 赤みそ 紺ごし豆腐 たまご	米 三温糖 麦 ごま油 でんぶん	だいこん キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 玉葱 ほうれんそう みはや	600 27.8
17	水		さつまいもごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物 石狩汁	牛乳 鶏肉 鮭 紺ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 さつまいも 黒いりごま 三温糖 でんぶん 白ねりごま 白すりごま じゃがいも 板こんにゃく 有塩バター	キャベツ ほうれんそう にんじん ホールコーン ごぼう だいこん ねぎ	673 31.2
18	木		セルフアップルチーズバーガー <sup>じゃがいものハニーサラダ</sup> 野菜スープ	牛乳 豚肉 牛肉 たまご チーズ ベーコン レンズまめ(乾)	胚芽パン 生パン粉 ジャガイモ 油 三温糖 はちみつ	玉葱 りんご キャベツ にんじん しょうが にんにく セロリ はくさい ほうれんそう	678 30.9
19	金		ごはん カレーふりかけ 洋風おでん みそドレサラダ	牛乳 かつお節 ちりめんじやこ 豚肉 白ちくわ さつま揚げ ウィンナー うずら鶏(水煮) いんげんまめ(白) 白みそ	米 三温糖 白いりごま 板こんにゃく ジャガイモ 竹輪ふ	にんにく にんじん だいこん キャベツ きゅうり もやし	630 28.9
22	月		かぼちゃほうとう れんこんのきんぴら はちみつゆずゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉 アガー	つきこんにゃく ほうとう 里芋 ジャガイモ 油 三温糖 白いりごま 上白糖 はちみつ	にんじん だいこん れんこん ぶなしめじ 西洋かぼちゃ はくさい ねぎ ゆず果汁	626 26.5
23	火		豚キムチ丼 ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 紺ごし豆腐	米 麦 三温糖 でんぶん 白いりごま ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ぶなしめじ はくさい キムチ漬け にら 大豆もやし こまつな えのきだけ ねぎ チンゲンサイ	587 24.1
24	水		コーンピラフ ローストチキン ミネストローネ クリスマスドーナツ	牛乳 ロースハム 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 紺ごし豆腐	米 麦 有塩バター オリーブ油 マカラニ 白玉粉 三温糖 米粉 油 粉糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン エリンギ ピーマン セロリ キャベツ ホールトマト缶 バセリ	740 27.9

\*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。