

令和6年度 12月分学校給食予定献立表

さいたま市立大門小学校

日	曜	こ ん だ て			あ か		き		み ど り		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの				
2	月	むぎごはん	牛乳	たらのおろしソースかけ	牛乳 たら ぶたにく とうふ	こめ 苜ぎ あぶら でんぷん こんにゃく さといも	だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな みかん	577	25.8		
				とんじる	牛乳 たら ぶたにく とうふ						
3	火	くろパン	牛乳	シーフードのクリームに	牛乳 とりにく ぼたて いか えび あさり しろはなまめ	パン くらざとう マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ワンタンのかわ こまあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり	577	27.8		
				バリバリサラダ							
4	水	みそラーメン	牛乳	ジャンボぎょうざ	牛乳 ぶたにく きわかめ	ちゅうかめん こまあぶら きょうざのかわ あぶら こま さとう	にんにく しょうが にんじん もやし コーン こまつな たまねぎ にら えのきだけ	583	27.4		
				くきわかめのチョナムル							
5	木	むぎごはん こまつなぶりかけ	牛乳	にくじゃが	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こめ 苜ぎ あぶら こまあぶら じゃがいも しらたき さとう	こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	545	21.3		
				わかめのずのもの							
6	金	ななよし学級がくわいの芽取りの お手伝いをしてくれます！ くわいごはん	牛乳	ししゃものやくみソースかけ	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも	こめ さとう あぶら さとう じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ	にんじん ぐわい にんじん しょうが ねぎ こほう だいこん こまつな	618	25.3		
				こんさいじる							
9	月	たまごいりチャーハン	牛乳	はるまき	牛乳 ゆきだた ぶたにく とうふ	こめ こまあぶら あぶら はるまき でんぷん さとう こむぎこ	にんじん ねぎ ピーマン たけのこ キャベツ だいこん しいたけ チンゲンサイ はくさい	540	20.7		
				こもくやさいスープ							
10	火	トマトクリーム スパゲッティ	牛乳	ほうれんそうのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム チーズ	スパゲッティ オリーブあぶら バター あぶら さとう しらたまだんご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト ほうれんそう キャベツ コーン みかん もも りんご	573	22.4		
				フルーツしらたま							
11	水	ぶたキムチどん (むぎごはん)	牛乳	だいずとカシューナッツのからあげ	牛乳 ぶたにく だいず こんぶ	こめ 苜ぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら カシューナッツ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい にら ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん	564	22.8		
				そくせきづけ							
12	木	むぎごはん	牛乳	なまあげとさといものこまみそに	牛乳 なまあげ ぶたにく のり	こめ 苜ぎ あぶら さとう さといも こんにゃく こま	にんじん だいこん こほう こまつな キャベツ もやし	595	26.4		
				いそかあえ							
13	金	シュガーあげパン	牛乳	はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 とりにく とうふ だいしょうきんときまめ ひよこまめ ハム	パン あぶら さとう でんぷん	たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ しいたけ さやいんげん きゅうり あかピーマン キャベツ にんにく	591	24.9		
				ビーンズサラダ							
16	月	ちゃめし	牛乳	おでん	牛乳 ちくわ なまあげ とろろ うすらのたまご ひじき とうふ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ぐわい こまつな キャベツ もやし こほう	589	22.8		
				くわいのからあげ からしあえ							
17	火	ぶゆやさいカレー (むぎごはん)	牛乳	ハムサラダ	牛乳 とりにく ひよこまめ ハム	こめ 苜ぎ あぶら さつまいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	576	20.6		
				りんご							
18	水	★食育の日 とうもろこしごはん	牛乳	◎さけザンギ	牛乳 さけ ぶたにく とうふ	こめ でんぷん こま あぶら じゃがいも バター	コーン しょうが にんにく こまつな たまねぎ もやし にんじん	588	27.0		
				◎どさんこじる							
19	木	むぎごはん	牛乳	ぶりのねぎみそやき	牛乳 ぶり ぶたにく	こめ 苜ぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	かぼちゃ しょうが ねぎ はくさい キャベツ きゅうり ゆず だいこん	583	25.1		
				かぼちゃのそぼろあんかけ ゆずかあえ							
20	金	ツナとコーンの ピラフ	牛乳	フライドチキン	牛乳 ツナ とりにく チーズ	こめ あぶら バター あぶら でんぷん こむぎこ さとう ケーキ(たまご・牛 乳)	たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム プロッコリー キャベツ きゅうり あかピーマン	598	26.0		
				セレクトケーキ(チョコ・いちご)							

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

※3日、10日は料理にも牛乳を使用しています。 《おねがい》 箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室に声をかけてください。

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつな、くわいを使用します。

◎鮭ザンギ：鮭に下味をつけてでんぷんをまぶしてあげたもの。 ◎道産子汁：北海道でとれたじゃがいもやにんじんなどの野菜が入ったバター風味のみそ汁。