

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの		
1 月	牛乳	いわつきくさんのごはん		こめ		614	
		ホキのかんこくやくみソースがけ	ホキ	でんぶん あぶら さとう	ねぎ にんにく		
		トックスープ	とりにく	トック あぶら	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ にんじん		
2 火	牛乳	とりそぼろどん(むぎごはん)	とりにく	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん しょうが	580	
		いもだんごじる		こんにゃく あぶら じゃがいもボール	にんじん だいこん こまつな ねぎ		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ		
3 水	牛乳	きなこあげパン	きなこ	こめこッペパン さとう あぶら		586	
		ポトフ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	かぶ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん セロリー		
		こんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり		
4 木	牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		580	
		しおマーボーどうふ	とうふ ぶたにく	あぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ にんにく こねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ		
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	だいこん きゅうり にんじん こまつな		
5 金	牛乳	いわつきくさんのごはん		こめ		581	
		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース		
		いそかあえ	のり		こまつな もやし		
		みかん			みかん		
8 月	ふりかえきゅうじょうび						
9 火	牛乳	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		606	
		さばのピリからやき	さば	あぶら さとう	にんにく		
		かきたまじる	たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ		
10 水	牛乳	くわいは、丸い形の塊茎(かいいけい: 基の一部)から長い芽が出ることから、縁起のよい食べ物としてお祝いの席で食べられてきました。青くわいや白くわいなどの種類があります。さいたま市も生産地の1つです。給食では、さいたま市産のくわいを揚げて提供します。食べやすいようにミニサイズのくわいを使います。17日には、くわいごはんを提供します。					
		ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ にら たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ	24.7	
		くわいのからあげ		あぶら	くわい		
		だいこんときゅうりのちゅうかづけ		あぶら さとう	だいこん きゅうり		
11 木	牛乳	いわつきくさんのごはん		こめ		583	
		ごもくどうふ	とうふ ぶたにく ちくわ みそ	あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ		
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし		
12 金	牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		711	
		チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン		
		たべるヤクルト	たべるヤクルト				
13 月	牛乳	わふうあんかけごはん(むぎごはん)	ぶたにく いか あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ	568	
		とうふとわかめのみぞしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ		
		やさいのしょうがじょうゆあえ			こまつな もやし しょうが		
		はちみつパン		はちみつパン			
14 火	牛乳	ポークビーンズ	ペーコン ぶたにく だいす チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	628	
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな キャベツ たまねぎ ホールコーン		
15 水	牛乳	冬至は、1年のうちで太陽が出ている時間が最も短い日のことです。この日は、ゆずを浮かべたお風呂に浸かると風邪を引かないといわれています。今年の冬至は12月22日です。給食では、一足先にゆずを使った献立を提供します。					
		くわいごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん くわい	28.7	
		さわらのゆずしおこうじやき	さわら		ゆず		
		どんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく さといも あぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
16 木	牛乳	いわつきくさんのごはん		こめ		614	
		ぶたにくとなまあげのみそに	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが		
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ		
17 金	牛乳	ツナコーンピラフ	ツナ	こめ バター あぶら	たまねぎ ホールコーン	611	
		ツリーがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト しょうが		
		クリスマスサラダ	チーズ	あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり たまねぎ あかビーマン	23.7	
		ココアといちごのカップケーキ		ココアといちごのカップケーキ			

※献立は、都合により変更することがあります。



平均栄養量	
エネルギー(kcal)	602
たんぱく質(g)	24.7