

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
1 金	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			609 25.3
		しせんどうふ 四川豆腐	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、生姜、 にんにく、椎茸、グリーンピース	
		はるさめ 春雨サラダ	春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
4 月	○	しゅん こんだて 旬の献立(りんご) ~「ふじ」という種類のりんごです。甘味と酸味のバランスがよく食べやすいです。この時期は蜜が入っていることも多いです。~				621 20.6
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		まめ 豆とソーセージのトマト煮	じゃが芋、砂糖、油	ウインナー、大豆、ひよこ豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 マッシュルーム、トマト	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく、油、砂糖		大根、胡瓜、コーン	
		りんご			りんご	
5 火	○	しゅん こんだて 旬の献立(わかさぎ) ~湖や日本の内湾に生息する小魚です。料亭などでも使われ、高級魚とも言われます。~				601 24.5
		こぎつね寿司	米、油、砂糖	鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	
		わかさぎフリッター	小麦粉、でん粉、油	わかさぎ		
		とうふ 豆腐とわかめのみそ汁		豆腐、みそ、わかめ	人参、ねぎ、小松菜	
6 水	○	しゅん こんだて 旬の献立(里芋) ~中はホクホク、外はねっとりした里芋をそぼろ煮にします。~				610 28.4
		むぎ はん 麦ご飯	米、麦			
		あじつ け 味付け海苔	砂糖、水あめ	のり		
		さいも 里芋のそぼろ煮	里芋、油、砂糖、でん粉	鶏肉	生姜、人参、玉ねぎ、 グリーンピース	
		こめこめん い じ 米粉麺入り汁	米、でん粉	鶏肉、豆腐、油揚げ	しめじ、ねぎ	
7 木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			618 25.1
		おやこ 親子煮	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、いんげん	
		きのこ きのこ入りおひたし			小松菜、人参、しめじ	
8 金	○	ほっかいどう 北海道の郷土料理 ~北海道でよく獲れる鮭を使ったザンギと、北海道で生産されている野菜が入ったバター風味のみそ汁です。~				628 27.8
		むぎ はん 麦ご飯	米、麦			
		ごま塩		ごま		
		さけ 鮭ザンギ	でん粉、油	鮭	にんにく	
		どさんこ 道産子汁	じゃが芋、油、バター	豚肉、豆腐、みそ	コーン、ねぎ、もやし、 人参、にんにく	
11 月	○	ビビンバ	米、麦、油、砂糖、ごま ごま油	豚肉	にんにく、生姜、もやし、 人参、ほうれん草、ねぎ	635 27.2
		ししゃもフライ	パン粉、小麦粉、 小麦でん粉、油	ししゃも		
		トックスープ	トック、ごま油	鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参	
12 火	○	4年生くわいの下処理 ~埼玉県の特産物の「くわい」の芽の下処理を4年生に手伝ってもらいます。その後、調理したものを給食でいただきます。~				564 24.1
		ホット中華麺	小麦粉			
		ジャージャー麺	砂糖、油、でん粉	豚肉、京桜みそ	玉ねぎ、人参、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、椎茸	
		くわいの海苔塩揚げ	油	あおのり	くわい	
		中華和え	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、大根	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
13水	○	2年生が育てたさつまい芋献立 ~2年生が生活科の時間に育て、収穫したさつまい芋を、給食で使用します。~				608 21.8
		フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			
		さつまい芋のシチュー	さつまい芋、油、バター、小麦粉	鶏肉、ベーコン、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	
		みかん			みかん	
14木	○	五目おこわ	米、もち米、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、椎茸、いんげん	631 25.9
		さばの竜田揚げ	でん粉、油	さば	生姜	
		切干大根のみそ汁		油揚げ、みそ	切干大根、ねぎ、えのき、小松菜	
15金	○	旬の献立(冬野菜) ~冬が旬の人参、大根、蓮根、さつまい芋、ごぼうが入ったカレーライスです。~				661 22.9
		冬野菜カレーライス	米、麦、さつまい芋、砂糖、油、小麦粉、バター	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、大根、蓮根、ごぼう、トマト、にんにく、生姜	
		海藻サラダ	ごま油、砂糖	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
18月	○	旬の献立(白菜) ~旬の白菜と、給食室で手作りする肉団子が入った体が温まるスープです。~				595 25.8
		黒パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳		
		ホキのマーマレードソース	でん粉、油、水あめ、砂糖	ホキ	にんにく、夏みかん、オレンジ	
		白菜と肉団子のスープ	でん粉、春雨	豚肉、豆腐	玉ねぎ、生姜、椎茸、白菜、チンゲン菜	
19火	○	冬至の献立 ~ゆず入りのあんかけをかけた揚げ出し豆腐と、かぼちゃが入ったすいとん汁です。~				605 20.7
		麦ご飯	米、麦			
		揚げ出し豆腐のゆずあんかけ	油、砂糖、でん粉	豆乳、ゼラチン、大豆粉	ゆず	
		冬至のかぼちゃすいとん汁	小麦粉	鶏卵、豚肉、油揚げ	小松菜、白菜、大根、しめじ、人参、南瓜、ねぎ	
20水	○	セレクト給食 ~クリスマスらしいカラフルな見た目の献立です。星型の食材が隠れているので探してみましよう。~				652 22.8
		チキンライス	米、バター、油	鶏肉	トマト、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	
		星型コロッケ	じゃが芋、砂糖、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、でん粉、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ	
		クリスマスサラダ	油、砂糖	チーズ	ブロッコリー、コーン、胡瓜、赤ピーマン、玉ねぎ	
		クリスマスケーキ(いちご)	ホイップクリーム、砂糖、小麦粉、水あめ	鶏卵	いちご	
クリスマスケーキ(チョコ)	ホイップクリーム、砂糖、小麦粉、チョコレート、ココア、水あめ	鶏卵				
いちごプリン	水あめ、砂糖	豆乳、大豆粉	いちご			

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	633
☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。	たんぱく質(g)	23.7
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
☆12月20日(水)はセレクトデザートです。事前に3種類の中から1つ選んでもらいました。エネルギーやたんぱく質は3種類の平均値を載せています。	エネルギー(kcal)	650
	たんぱく質(g)	21.1~32.5