



12月のこんだて表



家庭数

平成29年

さいたま市立新開小学校

日(曜)	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1(金)	ソイ丼 (白飯)		さつまい 磯香和え	だいず 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	鶏肉 油揚げ のり	植物油 きび糖 精白米 さつまいも		たまねぎ 青ピーマン だいこん にんじん	はくさい 根深ねぎ こまつな	キャベツ もやし	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g
4(月)	キムチチャーハン		いわしフィレ竜田 白菜と肉団子のスープ	焼き豚 牛乳 いわし 肉団子	豆腐	精白米 米粒麦 強化米 植物油	ごま油 なたね油 はるさめ でん粉	はくさい 根深ねぎ コーン 青ピーマン	はくさい にんじん チンゲンサイ		エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g
5(火)	白飯 (ごま塩)		じゃがいもの肉みそソース 和風サラダ	牛乳 豚ひき肉 だいず わかめ		精白米 黒ごま じゃがいも 植物油	三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん		エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.1 g
6(水)	菜飯		カレイ竜田 大根のあつあつ煮	豚肉 牛乳 かれい竜田 鶏肉	油揚げ	精白米 強化米 植物油 白ごま	なたね油 三温糖	しょうが こまつな だいこん にんじん			エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g
7(木)	きなこ揚げパン		豆腐のスープ煮 わかめサラダ	きな粉 牛乳 豆腐 鶏肉	ベーコン わかめ	ツイストパン なたね油 きび糖	植物油 でん粉 ごま油 三温糖	たまねぎ にんじん かぶ(根) かぶ(葉)	チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン		エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.8 g
8(金)	五目卵とじうどん		いもけんぴ ゆかり和え	鶏卵 豚肉 油揚げ なると	牛乳	地粉うどん 三温糖 でん粉 さつまいも	なたね油 はちみつ 白ごま	にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ	きゅうり		エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
11(月)	白飯 (カレーじゃこふりかけ)		豆腐とうすらの中華煮 春雨サラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 豚肉	うすら卵	精白米 植物油 緑豆はるさめ 三温糖	ごま油 でん粉	たまねぎ にんにく きゅうり	しいたけ チンゲンサイ もやし	にんじん キャベツ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
12(火)	麦ご飯 ★さいたま市のくわい		冬野菜カレー コーンサラダ くわいの唐揚げ	牛乳 鶏肉 プロセスチーズ 白花豆ペースト		精白米 さといも 植物油 小麦粉	植物油 バター 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん	だいこん れんこん セロリー トマト	りんご キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
13(水)	茶飯		おでん 小松菜のツナ和え ゆめオレンジ	牛乳 鶏肉 結び昆布 焼き竹輪	揚げボール うすら卵 ツナ油漬	精白米 強化米 三温糖	じゃがいも	にんじん だいこん こまつな キャベツ	コーン オレンジ		エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.9 g
14(木)	ツイストパン		ポテトのチーズソース和え ひじきのマリネ フルーツポンチ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ	干しひじき ツナ水煮	ツイストパン じゃがいも 植物油 三温糖	上白糖	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	だいこん もも みかん パイン		エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g
15(金)	白飯 ★北海道の料理		さけのチャンチャン焼き いも団子汁 昆布の佃煮	昆布 かつお節 牛乳 さけ		精白米 三温糖 はちみつ 白ごま	植物油 バター でん粉	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	えのきたけ コーン にら ごぼう	根深ねぎ だいこん ほうれんそう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.5 g
18(月)	パプリカライスの クリームソースかけ		大豆とツナのサラダ みかん	鶏肉 いか むきえび 白花豆ペースト	チーズ 牛乳 ツナ油漬	精白米 強化米 バター 植物油	小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	きゅうり みかん		エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
19(火)	わかめご飯 ★冬至を意識した献立		ホキのゆずあんかけ 豚汁 かぼちゃ入り白玉ぜんざい	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	あずき わかめ	精白米 なたね油 三温糖 でん粉	植物油 白玉もち	にんじん だいこん ごぼう	根深ねぎ こまつな かぼちゃ		エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g
20(水)	ツナとトマトの スパゲティ ★2学期給食最終日		ししゃもフリッター クリスマスサラダ セレクトケーキ	ベーコン ツナ水煮 チーズ 牛乳	ししゃも	スパゲッティ 植物油 なたね油	三温糖 ケーキ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	にんにく パセリ ブロッコリー コーン	きゅうり ピーマン たまねぎ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.2 g

- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
628kcal	24.9g	18.9g	2.5g