

日 曜	は し の 日	献 立 名	主 な 材 料 名			エ ネ ル ギ ー (kcal) たん ぱ く 質 (g)
			赤	黄	緑	
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える	
1 金	○	 ちやめし おでん あさづけ みかん	牛乳 さつまあげ ちくわ がんとどき こんぶ うずらのたまご ひじき	こめ さとう あぶら こんにやく	だいこん キャベツ きゅうり にんじん みかん ごぼう	668 21.6
4 月		 さんしよくどん あおのりポテト すましじる	牛乳 ぶたにく たまご とうふ なると あおのり	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	えだまめ にんじん だいこん ほうれんそう	643 25.6
5 火	○	 キムタクごはん あげぎょうざ わかめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ねぎ はくさい だいこん たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ りんご しょうが にんにく	563 19.8
6 水		 ふゆやさいかレー 旬の献立(冬野菜カレー) アーモンドサラダ どうぶつチーズ	牛乳 とりにく チーズ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ アーモンド	たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう トマト コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	697 22.5
7 木	○	 しまねのごはん なっとう じゃがいものそばろに おひたし	牛乳 ぶたにく ひよこまめ なっとう	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごま	にんじん えだまめ こまつな もやし キャベツ	654 23.1
8 金		 スパゲティ ミートビーンズ カレーポテト フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく だいたず	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ パプリカ マッシュルーム きゅうり みかん	687 25.1
11 月	○	 しまねのごはん 北海道の郷土料理 さけザンギ どさんこじる	牛乳 さけ たまご ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごま かたくりこ じゃがいも バター	しょうが にんにく コーン ねぎ もやし にんじん	613 26.3
12 火		 オレンジライス チーズ入りオムレツ じゃがベースープ	牛乳 ハム たまご ベーコン チーズ	こめ あぶら バター こむぎこ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ コーン えだまめ トマト パセリ にんじん オレンジ	600 21.2
13 水	○	 ホキのゆずみそかけ じゃこいりゆかりごはん こまつなとこんぶのあえもの	牛乳 じゃこ ホキ こんぶ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	ゆず こまつな きゅうり にんじん コーン しそ	596 21.6
14 木		 きなこ揚げパン チキンビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ きなこ だいたず	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース トマト きゅうり ブロッコリー キャベツ	658 26.2
15 金	○	 ごもくとじょうどん 旬の献立・4年くわいの皮むき くわいとししゃものからあげ いそかあえ	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ なると ししゃも のり	じごなうどん あぶら かたくりこ さとう くわい	にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	584 25.2
18 月		 はちみつパン お誕生日献立 さけのバジルソース ツナビーンズサラダ いちごヨーグルト	牛乳 さけ だいたず ひよこまめ ツナ たまご	はちみつパン あぶら マヨネーズ ヨーグルト さとう	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり いちご	684 27.9
19 火		 むぎごはん マーボーどうふ ナムル アーモンドフィッシュ	牛乳 とうふ ぶたにく かたくちいわし	むぎごはん あぶら さとう アーモンド かたくりこ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし きゅうり	614 25.7
20 水		 パプリカライスの クリームソースかけ ★クリスマス献立★ もみのきハンバーグ コーンサラダ セレクトデザート(ストロベリーケーキ チョコレートケーキ)	牛乳 とりにく えび 牛乳 しろはなまめ ぶたにく たまご	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ さとう ケーキ	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	787 24.6

\* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。

\* ”しまねのごはん”はさいたま市西区の島根で育ったコシヒカリです。

**2学期の給食最終日はクリスマス給食です！**

20日(水)はクリスマスらしい給食を予定しています。

パプリカライスのクリームソースかけのホワイトソースは雪を、  
もみの木の形をしたハンバーグはツリーを、コーンサラダは星をイメージしました。

また、クリスマスに欠かせないデザートは、【チョコレートケーキ、ストロベリーケーキ】から  
好きなデザートをセレクトしてもらいました。当日を、お楽しみに(^^)♪

