

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる			おもにからだをつくるもとになる			
1(月)	むぎごはん 	マーボーどうふ はるさめサラダ		こめ	むぎ	あぶら	とうふ	ぶたにく	みそ	589
				あぶら	さとう	でんぶん	ハム			27.5
2(火)	きなこミルクトースト 	ラビオリースープ ツナマヨサラダ		しょくパン	ソイマーガリン	さとう	れんにゅう	きなこ		547
				こむぎこ			とりにく	ぶたにく		22.4
3(水)	しゅんのしょくざい:くわい			あぶら	ソイマヨネーズ		まぐろみず			585
	くわいごはん 	ほっけフライ みそけんちんじる		こめ	あぶら	さとう	とりにく	あぶらあげ		24.5
4(木)	むぎごはん 	くきわかめのつくだに にくじやがなめたけあえ		あぶら	こむぎこ		ほっけ			520
				さといも	あぶら	こんにゃく	とうふ	みそ		19.4
5(金)	スクールメロンパン 	スパゲッティミートソース コーンサラダ		こめ	むぎ	あぶら	くきわかめ			470
				さとう			ぶたにく	ひよこまめ	ゼラチン	20.6
8(月)	こどもパン 	チキンピーンズ ほうれんそうサラダ ヨーグルト		こどもパン						613
				さとう	あぶら	じゃがいも	ベーコン	とりにく	だいす	25.8
9(火)	むぎごはん 	たまごどん ごまづあえ		あぶら	こめ	むぎ	たまご	とりにく		540
				さとう	でんぶん					23.4
10(水)	ホットちゅうかめん 	みそラーメン わかめのナムル わなしパイ		あぶら	こめ	むぎ	ぶたにく	みそ		604
				さとう	さとう	ごま	わかめ			23.3
11(木)	なめし 	じゃがいものそぼろに こまつなのツナあえ		パイシート	あぶら	こめ	あぶら	ごま		591
				さとう	さとう	でんぶん	でんぶん	じゃがいも	ぶたにく	21.7
12(金)	にほんのきょうどうりょうり:ほっかいどう			こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	みそ		565
	どうもろこしごはん 	さけザンギ いもだんごじる		いもだんご	でんぶん	こめこ	あぶら	ごま		23.3
15(月)	むぎごはん 	ふゆやさいのカレー ハムとキャベツとコーンのサラダ		こめ	むぎ	あぶら	とりにく			589
				さとう	さとう	こむぎこ	ハム	あぶら	ソイマヨネーズ	20.4
16(火)	むぎごはん 	しょらゆあじのわふうすぶた キャベツのごまそ和え		あぶら	こめ	むぎ	ぶたにく	みそ		590
				さとう	さとう	でんぶん	こめこ	じゃがいも		22.0
17(水)	ごまあげパン ★必要な人は袋を持参してください	とうふのスープに こまつなとわかめのサラダ		でんぶん	あげパン	ようごめこコッペパン	とうふ	とりにく	ほたてがい	572
				さとう	さとう	あぶら	わかめ	あぶら	ごま	25.8
18(木)	とうじごんたて			あげパン	あげパン	ようごめこコッペパン	あげパン	とりにく	かぶ	614
	はらさんのかひかごはん 	とりにくのゆずみそかけ ほうとう		ごま	ごま	あぶら	あぶら	あぶら	チングンサイ	25.9
19(金)	パブリカライス 	クリームソース クリスマスサラダ セレクトケーキ (いちご・ショコ)		こめ	あぶら	こむぎこ	とりにく	みそ		637
				あぶら	あぶら	あぶら	ぶたにく	あぶらあげ		21.8

☆ 献立は都合により変更になりますので、御了承ください。

☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

☆ 12月のお米はすべて、さいたま市産の新米です。

18日は、西区の原田農園さんのおいしい新米を使います。

自然の恵みに感謝して、いただきましょう♪

今月も、緑区の若谷農園さんの新鮮な「こまつな」と旬の「くわい」を使います。新鮮な地場産物の味を味わってください♪

