









令和7年度
★19日は食育の日★

12月分 予定こんだて表

うちのひととよみしょう
さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) 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のもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	
1(月)	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら さとう ごま	とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん	589 27.5
2(火)	きなこミルクトースト		ラビオリスープ ツナマヨサラダ	しよくパン ソイマーガリン さとう こむぎこ あぶら ソイマヨネーズ	れんにゅう きなこ とりにく ぶたにく まぐろみずに	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ セロリー キャベツ きゅうり	547 22.4
3(水)	しゃんのしよくざい：くわい 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 あぶら こむぎこ さといも あぶら こんにゃく	とりにく あぶらあげ ほっけ とうふ みそ	にんじん くわい だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	585 24.5
4(木)	むぎごはん		くきわかめのつくだに にくじゃが なめたけあえ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも しらたき あぶら	くきわかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	520 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	スクールメロンパン スパゲッティ あぶら あぶら さとう	ぶたにく ひよこめめ ゼラチン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	470 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 さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう	ベーコン とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	613 25.8
9(火)	むぎごはん		たまごどん ごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう ごま	たまご とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース こまつな キャベツ もやし	540 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	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま パイシート さとう	ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン もやし こまつな にんにく わなし	604 23.3
11(木)	なめし		じゃがいもをほろに こまつなのツナあえ	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく まぐろみずに	ひろしまな たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな キャベツ コーン	591 21.7
12(金)	にぼんのきょうどりょうり：ほっかいどう とうもちこしごはん		さけザンギ いもだんごじる	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ あぶら ごま いもだんご あぶら	さけ ぶたにく	コーン しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	565 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 さつまいも こむぎこ あぶら さとう あぶら ソイマヨネーズ	とりにく ハム	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー マッシュルーム トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	589 20.4
16(火)	むぎごはん		しょうゆあじのわふうすぶた キャベツのごまみそ和え	こめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん こめこ じゃがいも さとう ごま	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ピーマン キャベツ もやし こまつな	590 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	あげパンようこめこツッパパン あぶら さとう ごま でんぶん さとう あぶら ごま	とうふ とりにく ほたてがい わかめ	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン	572 25.8
18(木)	とうじこんだて はらださんのびかびかごはん		とりにくのゆずみそかけ ほうとう	こめ あぶら こめこ でんぶん さとう あぶら ほうとう ほうとう	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ゆず にんじん はくさい かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ	614 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・チョコ)	こめ あぶら こむぎこ あぶら セレクトケーキ	とりにく とうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パブリカ たまねぎ	637 21.8

- ☆ 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。
- ☆ 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♪