

令和6年度 12月 学校給食予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や筋肉をつくる	黄色の仲間 働く力や熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 (月)	ごはん 		じゃがいものケチャップに わかめのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ だけのこと もやし こまつな しょうが にんにく	607 20.9
3 (火)	キムチチャーハン 		つくねのてりやき やさいスープ	ぎゅうにゅう やきぶた パーコン つくねのてりやき	こめ ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう はくさい	611 24.8
4 (水)	ごはん 		だいこんのそぼろに ひじきのピリカラあえ	ぎゅうにゅう まぐろ ひじき とりにく	ごはん あぶら しょうないふ さとう ごまあぶら こんにゃく でんぷん	にんじん こまつな もやし しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	621 22.9
5 (木)	しょくパン チョコだいす 		まめとウィンナーのトマトに ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ウィンナー ハム	パン あぶら さとう チョコだいす じゃがいも	にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんにく	593 20.9
6 (金)	ごはん 		ちゅうかどん ぎょうざロール	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	ごはん あぶら ぎょうざロール でんぷん	にんじん たまねぎ だけのこと キャベツ ほうれんそう ほししいたけ しょうが	634 26.1
9 (月)	こんぶごはん 		さばのしょうがに にくだんこじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とりにく みそ とりにく こんぶ	こめ さとう あぶら	にんじん こまつな だいこん ほししいたけ	615 27.6
10 (火)	スープカレー ラーメン 		くわいとポテトのからあげ かおりつけ	ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんじん にんにく セロリ しょうが くわい だいこん きゅうり たまねぎ	602 22.4
11 (水)	ごはん 		しおマーボとうふ チキンいりおひたし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	にら たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが だけのこと もやし ほししいたけ こまつな	625 22.1
12 (木)	ごはん 		ハヤシライス カラフルマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ えだまめ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ	607 20.5
13 (金)	きなこあげパン 		だいこんサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン だいす	ごはん あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ きゅうり コーン ほししいたけ もやし	621 16.7
16 (月)	ごはん 		カレーのマーマレードソース どさんこじる	ぎゅうにゅう カレー ぶたにく とうふ みそ	ごはん マーマレードジャム さとう じゃがいも	にんじん もやし コーン にんにく ねぎ	627 21.0
17 (火)	ごはん 		ぶゆやさいかレー もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら さとう バター こむぎこ	にんじん かぼちゃ もやし だいこん セロリ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	616 21.7
18 (水)	コーンピラフ 		ポークしゅうまい おだんごボンチ	ぎゅうにゅう パーコン ポークしゅうまい	こめ さとう あぶら しらたまだんご こんにゃくゼリー ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ コーン	670 21.2
19 (木)	ごはん 		みそだれやきにく ちゅうかたまごスープ	ぶたにく パーコン たまご みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん にんにく ねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ほししいたけ	607 25.2
20 (金)	くろパン 		しろはなまめのシチュー フライドチキン セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく パーコン しろはなまめ	パン じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ クレープ(乳卵なし) エクレア	にんじん ほうれんそう たまねぎ	720 28.1

○都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

