



12月 給食予定献立表



R7年

新座市立八石小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 たんぱく質
1 (月)	けんちんうどん		油揚げ	うどん ごま油 里芋	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	清酒 しょうゆ みりん	568 kcal
	冬野菜のかき揚げ		ちりめんじゃこ 鶏卵	小麦粉 なたね油	玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊	塩 ベーキングパウダー	18.5 g
	みかん				みかん		
2 (火)	きなこ揚げパン		きなこ	コッペパン (鶏卵不使用) なたね油 砂糖		塩	649 kcal
	森と海のシチュー		鶏肉 えび いか チーズ 牛乳	米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	28.2 g
	人参ドレッシングサラダ			オリーブ油 砂糖 米サラダ油	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	酢 しょうゆ みりん	
3 (水)	カレーライス		豚肉	米 麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん	赤ワイン こしょう 塩 カレー粉 ケチャップ しょうゆ ウスターソース 中濃ソース	672 kcal
	ハムサラダ		ハム	米サラダ油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	酢 こしょう しょうゆ	22.4 g
4 (木)	ひじきご飯		ひじき 鶏肉 油揚げ	米 麦 米サラダ油 砂糖	にんじん	清酒 みりん しょうゆ	554 kcal
	お八寸 (鶏肉と野菜の煮物) 中国地方 (広島県) の郷土料理		鶏肉	米サラダ油 里芋 こんにゃく 砂糖	にんじん 大根 ごぼう	みりん 塩 しょうゆ	20.0 g
	ごま和え			砂糖 ごま	もやし にんじん 小松菜	清酒 しょうゆ	
5 (金)	竹輪とごぼうのごまだれ丼		焼き竹輪	米 麦 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	しょうが ごぼう	清酒 みりん しょうゆ	598 kcal
	具だくさんみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	米サラダ油	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	清酒	18.2 g
	りんご				りんご		
8 (月)	たいせん 大山おこわ 中国地方 (鳥取県) の 郷土料理		鶏肉 焼き竹輪	米 もち米 米サラダ油 砂糖 糸こんにゃく	にんじん たけのこ さやいんげん	清酒 しょうゆ 塩	558 kcal
	白身魚のレモンソースがけ		メルルーサ	小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖	レモン果汁	しょうゆ 酢 塩 こしょう	23.3 g
	キャベツとかぶの即席漬け				キャベツ かぶ きゅうり にんじん	塩 しょうゆ	
9 (火)	豚骨しょうゆラーメン		豚肉 牛乳	中華麺 ごま油 米サラダ油 バター ごま	しょうが にんにく にんじん もやし 白菜 長ねぎ	清酒 塩 こしょう しょうゆ	666 kcal
	大学芋			さつまいも なたね油 砂糖 水あめ ごま		酢 しょうゆ 清酒	19.0 g
10 (水)	ご飯			米			572 kcal
	豆腐入りハンバーグ おろしソースがけ		鶏卵 豚肉 豆腐 牛乳	米サラダ油 パン粉	玉ねぎ にんじん 大根	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ みりん	28.3 g
	おひたし			砂糖	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 清酒	
	みそ汁		油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ		
11 (木)	小松菜チャーハン		えび 鶏卵 豚肉	米 米サラダ油 ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜	清酒 塩 こしょう しょうゆ	614 kcal
	ウィンナーとチーズの春巻き		ウィンナー チーズ	春巻きの皮 なたね油 小麦粉			21.6 g
	ミニトマト				ミニトマト		
12 (金)	スパイシーピラフ		鶏肉 鶏卵	米 バター 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん ホールコーン トマト	トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょう パプリカ粉 チリパウダー オールスパイス	552 kcal
	大根スープ		鶏肉		大根 小松菜 にんじん えのきだけ 玉ねぎ しょうが	塩 しょうゆ 清酒 こしょう	20.4 g
	キャロットオレンジゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん みかんジュース	ラム酒	
15 (月)	ご飯			米			563 kcal
	さばの西京みそがけ		鯖 西京みそ	砂糖		清酒 みりん	23.0 g
	おかか和え		かつお節	砂糖	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	
	すまし汁		豆腐 わかめ		えのきだけ 長ねぎ ほうれん草	清酒 塩 しょうゆ みりん	
16 (火)	ちゃんこうどん		油揚げ 豚肉 みそ	うどん 米サラダ油	大根 にんじん 干しいたけ 白菜 長ねぎ	清酒 しょうゆ みりん 塩	545 kcal
	大豆のシャリシャリ揚げ		大豆	小麦粉 なたね油 砂糖		しょうゆ	23.8 g
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	塩	
17 (水)	照り焼きチキンバーガー (子どもパン・照り焼きチキン・ 茹でキャベツ)		鶏肉	子どもパンスライス (鶏卵不使用) でん粉 なたね油 砂糖	キャベツ	こしょう 清酒 しょうゆ みりん	557 kcal
	ABCスープ		鶏肉 ベーコン	米サラダ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	30.0 g
18 (木)	麦ご飯			米 麦			616 kcal
	マーボー大根		豚肉	米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ 大根 にら	清酒 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤	21.5 g
	春雨サラダ		ハム	春雨 ごま油 砂糖	きゅうり もやし にんじん ホールコーン	しょうゆ 酢 辛子粉	
19 (金)	カラフルピラフ		ベーコン	米 バター 米サラダ油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ビーマン 赤ビーマン	塩 こしょう 白ワイン	723 kcal
	フライドチキン		鶏肉	小麦粉 でん粉 なたね油		赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 オールスパイス ガーリックパウダー しょうゆ	27.7 g
	キャベツときゅうりの サラダ			米サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	
	ガトーショコラ		鶏卵	小麦粉 ココア コーンスターチ バター ミルクチョコレート 砂糖 粉糖		ベーキングパウダー	

※今月の郷土料理は、中国地方の郷土料理です。広島県の「お八寸」(4日)と鳥取県の「大山おこわ」(8日)が出ます。

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

※食材料は、国産のものを出来るだけ使うようにしています。

※今月の地場野菜は、小松菜・長ねぎ・ほうれん草・キャベツは鈴木農園さん(野火止)から届きます。

