



# 12月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
1 (水)	牛乳200ml りんご 和のピビンバ丼 白菜のクリームスープ		牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 牛乳	米 むぎ ごま油 三温糖 ごま 米サラダ油 薄力粉 バター クリーム	りんご にんにく うめ 切干大根 干しいたけ ほうれんそう もやし にんじん キムチ にんじん たまねぎ ほうさい コーン パセリ	酒 赤みそ コ チュジャン 塩 しょうゆ ぶどう 酒 こしょう	615 24.9
2 (木)	牛乳200ml ご飯 のりしらすふりかけ 磯煮 根菜チップ		牛乳 のり しらす干し とり肉 ひじき 大豆 さつまあげ	米 むぎ ごま 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	しそ こんにゃく にんじん にんじん れんこん ごぼう かぼちゃ	しょうゆ 酒 み りん 塩	609 24.3
3 (金)	牛乳200ml きな粉揚げパン ABCスープ りんごゼリー (りんご入り)		牛乳 きな粉 とり肉 大豆 ゼラチン	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 マカロニ 三温糖	にんじん たまねぎ ト マト パセリ りんごジュース りんご缶	塩 ぶどう酒 こ しょう	642 23.9
6 (月)	牛乳200ml みかん カレーうどん マーラーカオ (中華風蒸しカステラ)		牛乳 ぶた肉	うどん (通常・食塩ゼロ) でん粉 薄力粉 三温糖 米サラダ油	みかん たまねぎ にんじん ね ぎ こまつな	酒 みりん カレ ー粉 塩 しょう ゆ ベーキングパ ウダー	617 18.5
7 (火)	牛乳200ml マーボー大根丼 パンサンデー		牛乳 とり肉 卵	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 米サラダ油 三温糖 ご ま油 春雨 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ だいこん なら にんじん きゅうり もやし	トウモロコシ 酒 しょうゆ 赤みそ 酢 塩	622 25.6
8 (水)	牛乳200ml クロワッサン 冬野菜のスープ煮 ライスコロケ		牛乳 とり肉 うずら卵 ベーコン チーズ 卵	クロワッサン じゃがいも 米 むぎ 米サラダ油 バター 薄力粉 パ ン粉 なたね油 オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ パセリ ごぼう にんにく トマト	ぶどう酒 塩 しょうゆ こしょ う ケチャップ	645 22.6
9 (木)	牛乳200ml ご飯 かぶのみそ汁 さばのおろしあんかけ		牛乳 油揚げ さば	米 むぎ 薄力粉 でん粉 なたね油	はくさい かぶ かぶ葉 しょうが だいこん え のきたけ ぶなしめじ	酒 白みそ 赤み そ しょうゆ み りん	693 23.3
10 (金)	りんごジュース200ml バターライス ミートボールシチュー チーズサラダ		とり肉 卵 牛乳 チーズ	米 むぎ パター でん粉 米サラダ油 じゃがい も 薄力粉 バター クリーム 米サラダ油 三温糖	りんごジュース パセリ パセリ しょうが たま ねぎ にんじん にんじん きゅうり キャベツ	塩 こしょう ぶ どう酒 酢 しょ うゆ	659 21
13 (月)	牛乳200ml パプリカライスの和え 花野菜のサラダ		牛乳 牛乳 ベーコン チーズ えび	米 むぎ 米サラダ油 パ ター 薄力粉 クリーム ごま オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん マツ シュルーム パセリ にんじん キャベツ ブ ロッコリー カリフラワー	パプリカ 塩 こ しょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	640 21.6
14 (火)	牛乳200ml ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 切干大根のノエッグマヨ和え		牛乳 のり ぶた肉	米 むぎ 三温糖 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 ごま油 ノエッグマヨネーズ	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん にんじん 切干大根 きゅうり	しょうゆ みりん 酒 辛子	642 18.4
15 (水)	牛乳200ml ミニトマト しょう油ラーメン (鶏) チーズ入り里芋の春巻き		牛乳 とり肉 うずら卵 とり肉 牛乳 チーズ	蒸し中華めん ごま油 春巻きの皮 さといも 米サラダ油 バター 薄力粉 なたね油	にんじん もやし コーン こまつ な ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	酒 みりん しょ うゆ こしょう	649 26.4
16 (木)	牛乳200ml 玉ねぎの洋風炊き込みご飯 鮭のムニエル ブロッコリー		牛乳 ウインナー 鮭	米サラダ油 バター 米 むぎ 米サラダ油 バター 薄力粉	にんにく たまねぎ コーン パセリ レモン汁 ブロッコリー	酒 オールスパ イス 塩 ぶどう酒 こしょう	643 27.1
17 (金)	牛乳200ml ヨーグルト ほうれん草のパペロンチーノ かりかりサラダ		牛乳 ヨーグルト ベーコン とり肉	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも なたね油	にんにく とうがらし たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん キャ ベツ きゅうり	ぶどう酒 塩 こ しょう 酢 しょ うゆ チリパウダ ー	612 24.7
20 (月)	牛乳200ml 紅マドンナ わかめゆかりごはん 千草焼き 切干大根の煮付け		牛乳 わかめ とり肉 ひじき 卵 さつまあげ 油揚げ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 米サラダ油 三温糖	紅マドンナ (みかん) しそ 干しいたけ にんじん ほうれんそう にんじん 切干大根	酒 みりん しょ うゆ	636 26.6
21 (火)	ジョア (白ぶどう) バターライス パンプキンポタージュ クリスピーチキン ブロッコリー		牛乳 とり肉 卵	米 むぎ パター バター 米 クリーム さとう 薄力粉 コーフレク なたね油	パセリ たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	塩 こしょう ぶ どう酒	617 25.1

※太字は、「陣屋っ子人気メニュー大調査」に挙がったメニューです

\* 栄養価は中学年を基準としており、低学年は0、8、高学年は1、2をかけた数値が目安です。

\* アレルギー等による食品や給食に関するお問い合わせは、陣屋小学校 栄養教諭 までご相談ください。

\* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

摂取基準	650 21.1-32.5
月平均	636 23.6

## 【今月の地場野菜】

☆ 原井農園さん

- 大根
- 里芋
- 白菜

☆ 鈴木農園さん

- にんじん
- 長ねぎ
- キャベツ
- 小松菜
- ほうれん草
- ブロッコリー
- かぶ

市内の農家でとれた新鮮な野菜を、給食に使用しています。

