

12月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) ※1人1食分 (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	その他	
1 (木)	牛乳	牛乳				693
	ナポリタンスパゲティ	ベーコン ウィナー チーズ	スパゲティ 米サラダ油		塩	
	ちくわのサラダ	竹輪(鶏卵・小麦不使用)	オリーブ油 砂糖	ニンニク 玉ねぎ 人参 ビーマン	胡椒 ケチャップ トマトピューレ	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)	ごま 米サラダ油	大根 こんにゃく 人参 キャベツ ホールコーン	酢 塩 胡椒 醤油	
2 (金)	牛乳	牛乳				594
	ごはん		米			
	マーボー大根	豚肉	米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	大根 生姜 ニンニク 干し椎茸 人参 長ねぎ ニラ	酒 醤油 テンメシジャン トウバンジャン	
	ナムル		ごま油 砂糖	切干大根 小松菜 人参 もやし にんにく	醤油 ラー油	
5 (月)	牛乳	牛乳				700
	いわしのかばやき丼	いわし	ごま でん粉 なたね油 砂糖	生姜	醤油 みりん	
	さつま汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	さつまいも 米サラダ油	大根 こんにゃく 人参 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 味噌	
	はれひめ			はれひめ		
6 (火)	牛乳	牛乳				719
	山型食パン		山型食パン(乳使用・鶏卵不使用)			
	チョコクリーム		チョコクリーム(乳使用)			
	シーフードシチュー	エビ イカ 鶏肉 牛乳	小麦粉 米サラダ油 じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	ワイン 塩 胡椒	
7 (水)	牛乳	牛乳				624
	ごはん		米			
	ちりめんレモンふりかけ	削り節 ひじき ちりめんじゃこ	砂糖	レモン果汁	みりん 醤油 酢	
	肉じゃが	豚肉	米サラダ油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 こんにゃく	酒 醤油 みりん	
8 (木)	牛乳	牛乳				692
	みそラーメン		中華麺 ごま油			
	チーズ入りツナぎょうざ	豚肉	米サラダ油	ニンニク 生姜 長ねぎ 人参 もやし ホールコーン キャベツ ニラ	トウバンジャン 酒 醤油 胡椒 味噌	
	牛乳	牛乳				
9 (金)	牛乳	牛乳				591
	ごはん		米			
	おかかふりかけ	削り節 のり ちりめんじゃこ	ごま		酒 みりん 醤油	
	いかのフリント揚げ	いか	でん粉 なたね油 砂糖	生姜	酒 醤油 みりん	
12 (月)	牛乳	牛乳				673
	ツナそぼろ丼	鶏卵 ツナ	ごま 米サラダ油 砂糖	生姜 人参	酒 醤油 みりん	
	白菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ		白菜 しめじ 長ねぎ 小松菜	酒 味噌	
	手作りみかんゼリー	ゼラチン 寒天	砂糖	みかんジュース		
13 (火)	牛乳	牛乳				587
	カレーピラフ	ベーコン ウィナー	米 米サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールコーン ビーマン	カレー粉 ワイン 塩 胡椒 ウスターソース 醤油	
	野菜スープ	鶏肉	じゃがいも 米サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ほうれんそう	ワイン 塩 胡椒 醤油	
	牛乳	牛乳				
14 (水)	牛乳	牛乳				578
	けんちんうどん	油揚げ	うどん			
	ささかまの磯辺揚げ	鶏卵 笹かま 青のり	ごま油 さといも	大根 干し椎茸 ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜	酒 醤油 みりん	
	みかん		小麦粉 なたね油	みかん		
15 (木)	牛乳	牛乳				569
	ごはん		米			
	ひじきふりかけ	ひじき しらす干し		ゆかり	酒 醤油	
	鶏肉のごま揚げ	鶏卵 鶏肉	小麦粉 ごま でん粉 なたね油	ニンニク 生姜	酒 塩 醤油	
16 (金)	牛乳	牛乳				636
	小松菜チャーハン	鶏卵 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米サラダ油 ごま油	小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ	塩 胡椒 醤油 酒	
	春雨スープ	鶏肉	緑豆春雨 ごま油	人参 もやし 干し椎茸 長ねぎ チンゲンサイ	酒 塩 胡椒 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
19 (月)	牛乳	牛乳				552
	ほうれんそうのペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ 米サラダ油		塩	
	にんじンドレッシングサラダ	ハム	オリーブ油	赤唐辛子 ニンニク 玉ねぎ しめじ ほうれんそう 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	胡椒 醤油	
	ぼんかん		じゃがいも 米サラダ油	ぼんかん	酢 塩 胡椒	
20 (火)	牛乳	牛乳				643
	ゆかり入りわかめごはん	ちりめんじゃこ わかめ	米 ごま	ゆかり	酒	
	メバルのみそだれかけ	メバル	でん粉 なたね油 砂糖		西京みそ 酒 醤油 みりん	
	おかかあえ	削り節		小松菜 キャベツ もやし 人参	醤油 みりん	
21 (水)	牛乳	牛乳				718
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				
	バターロール		バターロール(乳使用・鶏卵不使用)			
	フライドチキン	鶏肉	でん粉 なたね油	ニンニク	カレー粉 ワイン 塩 胡椒 醤油 オールスパイス	
21 (水)	ブロッコリーとキャベツのサラダ		米サラダ油	ブロッコリー キャベツ 人参 ホールコーン レモン果汁	塩 胡椒 酢	29.9
	ABCスープ	豚肉 ベーコン	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ ホールコーン	ワイン 醤油 塩 胡椒	

※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。

