



れ い わ ね ん

が っ

令和5年

12月

よていこんだてひょう

し り つ に し り う わ し ょ う が っ こ う

さいたま市立西浦和小学校



日	曜	牛乳	こんだて	うんどうするちからになる		からだをつくるものになる		からだのちようしをとのえる		ちようみりよう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
				きいろ の しょくひん		あか の しょくひん		みどり の しょくひん					
1	きん		むぎごはん	こめ	むぎ						637		
			なまあげとぶたにくのみそに	さとう	あぶら	なまあげ	ぶたにく	きょうざくらみそ(こめみそ(あか) まめみそ)	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン	しょうゆ かつおだし せいしゆ	25.8		
			はるさめサラダ	でんぷん	はるさめ	さとう	あぶら	きゅうり	だいこん にんじん こまつな	す しお しょうゆ	2.2		
4	げつ		はちみつレモン toast(しょくパン)	パン	マーガリン	はちみつ	さとう	レモン			584		
			とうふのスープに	あぶら	でんぷん	とうふ	とりにく	かまぼこ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな チンゲンサイ	チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ	23.4		
			こんにやくサラダ	こんにやく	あぶら	さとう			だいこん きゅうり とうもろこし わかめ たまねぎ	す こしょう しょうゆ	2.3		
5	か		ちゅうかめん	ちゅうかめん							636		
			マーボーラーメンのスープ	あぶら	さとう	でんぷん	ぶたにく	とうふ	こめみそ(あか)	にんじん にら ねぎ しょうが	チキンガラスープ しょうゆ トウバンジャン	27.4	
			さつまいもとだいずのかりんとう (とうにゅういり)	さつまいも	でんぷん	さとう	あぶら	だいず	とうにゅう			2.1	
6	すい		ナムル	さとう				だいこん	きゅうり もやし しょうが	しお しょうゆ			
			むぎごはん	こめ	むぎ							619	
			さいのくになっとう			なっとう				たけ		27.1	
7	もく		さいものそぼろに	さいもの	あぶら	さとう	でんぷん	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	しょうゆ みりん かつおだし	1.9		
			おひたし					こまつな	もやし	しょうゆ			
			ひがしまつやまやきとりごはん	こめ	さとう	あぶら	ぶたにく	こめみそ(あか)	にんにく しょうが ねぎ りんご	せいしゆ しょうゆ トウバンジャン	591		
8	きん		まゆたまじる	しらたまも	さつまいも		とりにく	なると	にんじん しめじ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん せいしゆ しお	21.0		
			あさづけ						だいこん きゅうり	しお		2.4	
			にししょうカレーパン (こどもパン)	パン	あぶら	こむぎこ	パンこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン パセリ	ウスターソース ケチャップ カレーこ スープストック しお こしょう	581		
11	げつ		マカロニスープ	マカロニ	あぶら			ベーコン	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	しお こしょう しろうイン チキンガラスープ	19.4		
			りんごゼリー	さとう				りんご				2.1	
			ココアあげパン(フラワーロール)	パン	さとう	ココア	あぶら					640	
12	か		ヨーロパやさいのミネストローネ	レンズめ	マカロニ	あぶら	さとう	ウインナー	たまねぎ にんじん カーボネロ カリーノケール セロリー にんにく	チキンガラスープ ケチャップ ウスターソース しお こしょう	19.2		
			ひじきのマリネ	あぶら	さとう			ひじき	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん わふうだしのもと しお す	2.7		
			むぎごはん	こめ	むぎ							585	
13	すい		しせんどろ	あぶら	さとう	でんぷん	ぶたにく	とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	テンメンジャン せいしゆ ポークガラスープ	25.4		
			ちゅうかサラダ	あぶら	さとう			こまつな	キャベツ きゅうり もやし	しお す しょうゆ		1.8	
			とうにゅうクリームスパゲッティ	スパゲッティ	あぶら	ゼラチン	こむぎこ マーガリン	とりにく	ベーコン	とうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん	チキンガラスープ しお こしょう	582
14	もく		バジルポテト	じゃがいも	あぶら				バジル	しお こしょう	19.1		
			コーンサラダ	あぶら	さとう			きゅうり	キャベツ とうもろこし たまねぎ	す しお こしょう		1.7	
			むぎごはん	こめ	むぎ							634	
15	きん		ふゆやさいのカレー	さつまいも	こむぎこ あぶら	マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー トマト にんにく しょうが	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ チキンガラスープ しお ローリエ クローブ カレーこ	21.1			
			てづくりふくじんづけ	さとう				きゅうり だいこん れんこん にんじん しょうが	しょうゆ す みりん		2.0		
			ヨーグルト					ヨーグルト					
18	げつ		くわいごはん	こめ	あぶら	くわい	さとう	とりにく	あぶらあげ	せいしゆ しお しょうゆ	584		
			ほっけのしおやき					ほっけ		しお		28.3	
			うちまめじる	じゃがいも				だいず	こめみそ(あか) こめみそ(しろ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおだし	2.7	
19	か		くだもの(みかん)					みかん					
			むぎごはん	こめ	むぎ							643	
			たまごどんぐり	さとう	でんぷん	たまご		とりにく	たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん しお かつおだし	23.1	
20	すい		まつばいも	さつまいも	あぶら	さとう	はちみつ			しょうゆ みりん	2.1		
			あさづけ					だいこん	きゅうり	しお			
			むぎごはん	こめ	むぎ							625	
21	か		メルルーサのゆずみそかけ	でんぷん	あぶら	さとう		メルルーサ	きょうざくらみそ(こめみそ(あか) まめみそ)	ゆず	28.2		
			かぼちゃいりすいとん	すいとん				ぶたにく	こまつな だいこん しめじ かぼちゃ にんじん	かつおだし しょうゆ しお かつおだし		2.0	
			フラワーロール	パン								687	
22	すい		しらなまめのシチュー	じゃがいも	しらなまめ	こむぎこ マーガリン	とりにく	ベーコン	とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	チキンガラスープ しお こしょう	24.5	
			こまつなとわかめのサラダ	さとう	あぶら			わかめ	こまつな	きゅうり とうもろこし	しょうゆ す		2.5
			いちごのケーキ	さとう	こめ			とうにゅう	だいず	いちご			

※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。

※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する時がありますので御了承ください。

※ スプーンやフォークのつく日には、イラストがついています。

※ 今月の献立表では米みそ(赤)、米みそ(白)、豆みそ等、みその種類を掲載しています。(5年生・家庭科の学習内容の為)

このマークが目印です



平均値

616

23.8

2.2