

令和7年度

12月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価	
	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
					あか	きいろ		
1 月 火	はくはん	なまあげとキムチのためにわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ にら きゅうり とうもろこし だいこん はくさい にんにく もやし	587	26.3	
2 水 木	はくはん	すきやきふうにキャベツのごまみそあえみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう しらたき ごま みかんゼリー	にんじん はくさい えのき しめじ ねぎ キャベツ もやし こまつな	597	25.5	
3 金	はちみつパン	◆ふゆやさいのクリームにグリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	はちみつパン あぶら さとう さつまいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな はくさい プロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	588	22.4	
4 木	わかめごはん	いわしのかほすにけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ いわし	ごはん あぶら さとう こんにゃく さといも こめこ	ごぼう にんじん たいこん ねぎ こまつな かほす	614	22.8	
5 金	ワンタンめん	◆わかさぎフリッターちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ わかさぎ	ちゅうかめん ワンタン あぶら さとう こむぎこ	しょうが もやし にんじん たけのこ キャベツ ねぎ こまつな だいこん きゅうり	588	24.9	
8 月 火	ちゅうかおこわ	あげきょうざ◆とりにくとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう もちごめ でんぶん こむぎこ	たけのこ しいたけ しょうが にんじん はくさい しめじ こまつな キャベツ たまねぎ にら にんにく	585	26.4	
9 火	はくはん	ジャージャンどうふはるさめサラダバニラだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま バニラだいふく	しいたけ きゅうり だいこん にんじん こまつな ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	658	25.0	
10 水 木	はくはん	★あぶらふのたまごとじおひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	ごはん あぶら さとう あぶらふ じゃがいも ごま	たまねぎ えのき にんじん キャベツ もやし こまつな グリンピース	584	23.9	
11 木	ココアあげパン	にくだんごスープコーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン とうふ	コッペパン あぶら さとう ココア でんぶん	こまつな にんじん だいこん えのき しいたけ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	599	22.1	
12 金 ◆くわいごはん	さばのたつあげわふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ さば	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん くわい キャベツ きゅうり だいこん しょうが	621	23.1		
15 月 火	はくはん	ほきのゆずみソースむらくもじる◆みかん	ぎゅうにゅう わかめ たまご ほき	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ ゆず みかん	588	23.6	
16 火 クロワッサン	デミグラスオムレツじゃがいものスープに	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	クロワッサン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん たもぎたけ とうもろこし こまつな	588	21.4		
17 水 ◆★ほたてごはん	◆★さけザンギ★どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて あぶらあげ さけ たまご とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも バター	にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく もやし ねぎ とうもろこし	657	37.1		
18 木 ◆ふゆやさいカレー	◆こまつなサラダヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん れんこん りんご こまつな きゅうり とうもろこし キャベツ	632	20.2		
19 金 ビラフ	クリスマス献立	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ごはん あぶら バター でんぶん こむぎこ マカロニ クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム セロリ キャベツ にんにく とうもろこし	686	27.6		

◎…行事食（クリスマス）★…北海道の郷土料理 ◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。