

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	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
1 月	はくはん		なまあげとキムチのいために 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 火	はくはん		すきやきふう 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 水	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 ブロッコリー 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		いわしのかぼすに 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 だいこん ねぎ こまつな かぼす	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	ちゅうかおこわ		あげぎょうざ ◆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		シャージャン豆腐 はるさめサラダ パニョだいいく	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 パニョだいいく	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	はくはん		★あぶらふのたまごとし 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		さばのたつたあげ 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	はくはん		ほきのゆずみそソース 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	クリスマス献立 ピラフ		◎フライドチキン マカロニスープ ◎クリスマスケーキ	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。