



令和6年度

12月分小学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会
上尾市立〇〇〇小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく 質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
2(月)	ガパオライス	牛乳	ポテトサラダ ラムネゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ピーマン 赤ピーマン にんじん ホールコーン	精白米 油 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ ラムネゼリー	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう チキンスープストック	678	22.5
3(火)	黒糖揚げパン	牛乳	豆腐のスープ煮 キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 帆立貝柱 豆腐	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ キャベツ	コッペパン 油 砂糖 黒砂糖 でん粉 胡麻ドレッシング	鶏がらスープ しょうゆ チキンスープストック 塩 こしょう	620	23.7
4(水)	きのこごはん	牛乳	きびなごサクサク揚げ 五目ビーフン	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなごサクサク揚げ 豚肉	にんじん 干しいたけ ぶなしめじ えのきだけ 根しょうが 長ねぎ もやし キャベツ ピーマン	精白米 油 砂糖 ビーフン ごま油	うすくちしょうゆ 酒 チキンスープストック しょうゆ 塩 こしょう	638	22.8
5(木)	バターコッペパン	牛乳	田舎うどん ペイドポテト ひじきとツナの炒り煮	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき まぐろ油漬け	にんじん ぶなしめじ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ ホールコーン	バターコッペパン うどん 砂糖 皮付きカットポテト 油	厚削り節 みりん しょうゆ 塩 酒	648	25.3
6(金)	ごはん	牛乳	揚げ鶏のおろしソース しゃくし菜の油炒め さといものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 煮干し粉 油揚げ みそ	だいこん にんじん 刻みしゃくし菜漬け 小松菜 長ねぎ	精白米 油 でん粉 砂糖 白ごま さといも	塩 こしょう しょうゆ みりん	649	30.5
9(月)	ひき肉ともやしの あんかけ丼	牛乳	どさんこ汁	牛乳 鶏肉 煮干し粉 豆腐 みそ	根しょうが にんにく もやし 干しいたけ 長ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん ホールコーン	精白米 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも	トウバンジャン しょうゆ 塩	630	26.3
10(火)	ツイストパン	牛乳	マカロニグラタン コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ わかめ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん キャベツ ホールコーン もやし	ツイストパン マカロニ 油 バター コールスロードレッシング	こしょう 塩 ペンチマルソース 鶏がらスープ しょうゆ	641	25.3
11(水)	ごはん	牛乳	あじのぶり辛ソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 かぶのみそ汁	牛乳 あじでん粉付き 鶏肉 煮干し粉 みそ	にんにく 根しょうが 長ねぎ かぼちゃ にんじん かぶ 小松菜	精白米 油 ごま油 砂糖 白ごま でん粉	しょうゆ 酢 一味唐辛子 酒	672	26.7
12(木)	カレーライス	乳酸菌 飲料	福神漬け ビーンズサラダ	乳酸菌飲料 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 大豆	にんにく 根しょうが たまねぎ ソニオン アップルソース にんじん 福神漬け キャベツ	精白米 油 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 大豆バター イタリアンドレッシング	カレー粉 こしょう しょうゆ 塩 ポークブイオン チャツネ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース ペーリーフ 鶏がらスープ	652	25.4
13(金)	わかめごはん	牛乳	クロquette おかか炒め	牛乳 わかめ 豚肉 かつお節粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いんげん	精白米 油 小麦粉 ポテトパウダー パン粉 ポテトベース	塩 こしょう 中濃ソース オイスターソース	687	21.9
16(月)	ごはん	牛乳	さば竜田揚げ ぶり辛肉ごぼう みそ汁	牛乳 さば竜田 豚肉 煮干し粉 油揚げ みそ	にんにく 長ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん	精白米 油 ごま油 砂糖	しょうゆ みりん トウバンジャン	636	25.8
17(火)	深谷ねぎラーメン (つけ麺)	牛乳	揚げぎょうざ はくさいの煮浸し	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ	根しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ はくさい	中華麺 油 ごま油 ぎょうざ 砂糖	鶏がらスープ しょうゆ	618	26.3
18(水)	子どもパン	牛乳	ハンバーグトマトソース シャキシャキサラダ パンブキンスープ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ もやし いら かぼちゃペースト パセリ	子どもパン パン粉 砂糖 中華ドレッシング 油 米粉	塩 ナツメグ 中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ チキンスープストック こしょう	698	36.0
19(木)	カレーピラフ	牛乳	いかなゲット もやしのソテー セレクトデザート	牛乳 豚肉 いかなゲット	根しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし いら	精白米 油 バター セレクトデザート ガトーショコラ ブルーベリータルト りんごゼリー	カレー粉 塩 チキンスープストック ターメリック こしょう 酒	650	21.5
給食回数				14回		12月分平均栄養摂取量		651	25.7
						食事摂取基準		650	19~36

《おうちの方へ》



※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
 ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
 ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。

※アップー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。



今年の冬至は
12月21日です。



最終日のセレクトデザートは、事前に
3種類の中から1つ選んで注文します。

当日が待ち遠しいですね！



冬休みも、**早ね 早起き 朝ごはん!**