

# 12月の予定献立表

令和4年度12月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい		エネルギー たんぱく質	Kcal	たんぱく質	おもにからだを つくるしよくひん	おもにからだの ちようしよとどのえるしよくひん	おもにねつや ちからになるしよくひん
		しよくひん	のり						
1	木	おぎごはん	おかず モーボーどうふ ポパイスープ りんご	9	586	ぎゆうにゆう みそ・どうふ・ハム・たまご	あか ぎゆうにゆう・ぶたにく・ みそ・どうふ・ハム・たまご	みどり しょうが・にんにく・ほしいたけ・ にんじん・ねぎ・にら・ ほうれんそう・りんご	きいろ こめ・おむぎ・あぶら・ さとう・てんぷん・はるさめ
2	金	ピラフ	さけのカレーあげ ホワイトシチュー	30.1	740	ぎゆうにゆう さけ・ペーコン・なまクリーム	ぎゆうにゆう・えび・ さけ・ペーコン・なまクリーム	コーン・マッシュルーム・ にんにく・パセリ・しょうが・たまねぎ・ にんじん・ぶなしめじ・ブロッコリー	こめ・あぶら・バター・ こむぎこ・じゃがいも
5	月	ごはん	ひじきのふりかけ とりとポテトのかりんあげ ぶたにくとこんさいのみそしる	28.1	689	ぎゆうにゆう かつおぶし・とりにく・ ぶたにく・どうふ・みそ	ぎゆうにゆう・ひじき・ かつおぶし・とりにく・ ぶたにく・どうふ・みそ	こまつな・しょうが・にんにく・ ごぼう・にんじん・だいこん・ ねぎ	こめ・ごま・かたくりこ・ あぶら・じゃがいも・さとう・ こめ
6	火	こがねめし	ハンバーグ・ステーキソース こんぶとだいのハリハリあえ はくさいのみそしる	26.0	622	ぎゆうにゆう ぎゆうにく・おから・どうふ・ たまご・こんぶ・あぶらあげ・みそ	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ ぎゆうにく・おから・どうふ・ たまご・こんぶ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんにく・きりぼろだいこん・ こまつな・にんじん・ はくさい・ねぎ	こめ・あわ・きび・ひえ・ ごま・あぶら・パンこ・ さとう・かたくりこ
7	水	ちゅうかめん	かんどんめんのしる カモチキュー <レンジ先生の国のおやつ>	21.7	655	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう・ぶたにく・ ひじき・ちりめんじゃこ	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ ひじき・ちりめんじゃこ	しょうが・にんにく・もやし・ たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・ ほしいたけ	ちゅうかめん・あぶら・ かたくりこ・さつまいも・ さとう・はちみつ
8	木	ごはん	じぶに ひじきとじゃこのサラダ みかん	23.4	556	ぎゆうにゆう ひじき・とりにく・ ひじき・ちりめんじゃこ	ぎゆうにゆう・とりにく・ ひじき・ちりめんじゃこ	なましいたけ・たけのこ・ にんじん・だいこん・ コーン・ほうれんそう・みかん	こめ・こむぎこ・あぶら・ ふ・さといも・さとう・ でんぷん・ごま
9	金	こどもパン	さばのトマトソースかけ ブロッコリーのかおりあえ だいこんたつぷりスープ	23.1	594	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう・さば・ ぶたにく	ぎゆうにゆう・さば・ ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・トマトかん・パセリ・ ブロッコリー・だいこん・ねぎ・こまつな	こどもパン・でんぷん・ あぶら・ごま
12	月	わかめごはん	にくじやが はくさいのチヨレギサラダ かんこくのり	20.7	514	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう・わかめ・ ぶたにく・しらすぼし・ のり	ぎゆうにゆう・わかめ・ ぶたにく・しらすぼし・ のり	にんじん・たまねぎ・ さやえんどう・はくさい	こめ・ごま・じゃがいも・ しらたき・あぶら・さとう
13	火	リースパン	フライドチキン だいこんとツナのサラダ つぶつぶコーンスープ	37.9	727	ぎゆうにゆう ツナかん・チーズ	ぎゆうにゆう・とりにく・ ツナかん・チーズ	だいこん・こまつな・にんじん・ たまねぎ・クリームコーンかん・ コーン・パセリ	リースパン・かたくりこ・ あぶら・じゃがいも・こむぎこ・ バター・ごま
14	水	うどん	すこしはやい どうじこんだて ほうとうふうどうどのしる とりてん	28.1	563	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう・ぶたにく・たまご・ わかめ・ハム・みそ	ぎゆうにゆう・ぶたにく・たまご・ わかめ・ハム・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ ねぎ・にんじん・なましいたけ・ たけのこ・もやし・とうがらし・えのきたけ	あぶら・うどん・こむぎこ こんにやく
15	木	ごはん	6ねんせい こうがいがくしゆう ちゅうかどんのぐ もやしのナムル はくさいのあったかスープ	24.9	590	ぎゆうにゆう ちゅうかどんのぐ もやしのナムル はくさいのあったかスープ	ぎゆうにゆう・ぶたにく・たまご・ わかめ・ハム・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ ねぎ・にんじん・なましいたけ・ たけのこ・もやし・とうがらし・えのきたけ	こめ・さとう・かたくりこ・ あぶら・ごま
16	金	ごはん	5ねんせい こうがいがくしゆう さといものコロッケ ゴマあえ おふのみそしる	21.4	579	ぎゆうにゆう さといものコロッケ ゴマあえ おふのみそしる	ぎゆうにゆう・だいず・ ぶたにく わかめ・みそ	こまつな・たまねぎ・ ほうれんそう・もやし	こめ・じゃがいも・あぶら・ こむぎこ・パンこ・さとう・ ごま・まめふ
19	月	おぎごはん	ふゆやさいカレー キャベツのサラダ ブラウニー	21.1	704	ぎゆうにゆう ふゆやさいカレー キャベツのサラダ ブラウニー	ぎゆうにゆう・チーズ・ とうにゆう	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・かぼちゃ・れんこん・ キャベツ・こまつな	こめ・あぶら・じゃがいも・ごま こむぎこ・バター・さとう・ はちみつ・チョコレート

☆ 志木市減塩プロジェクト... 赤ちやんからお年寄りまで。減塩をこころがけて、生活習慣病を予防しましょう。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

