

# 12月の予定献立表

今月の給食目標  
さむさにまけないからだをつくらう

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにからだのちよしを ととのえるしよくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)
		しゆしよく	のみもの	おかず					
1	火	ほうとううどん	ぎゆうにゆう	チーズのつつみあげ	617	22	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ	こんにやく ごぼう かぼちゃ だいこん にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ	うどん じゃがいも チーズ はるまきのかわ こめぬかあぶら サラダあぶら
2	水	カレーピラフ	ぎゆうにゆう	ガーリックポテト いろいろやさいのスープ	581	19.2	ぎゆうにゆう ツナ いか ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース にんにく しめじ えのき えだまめ こまつな きゃべつ	ごはん パター じゃがいも こめぬかあぶら サラダあぶら
3	木	ぶたにくおろしどん	ぎゆうにゆう	はくさいのおおこんぶあえ さつまいものみそしる	572	29.3	ぎゆうにゆう ぶたにく こんぶ あぶらあげ	だいこん しょうが ぼんのうねぎ ねぎ たまねぎ にんじん こまつな はくさい	ごはん でんぶん ごま さつまいも こめぬかあぶら
4	金	ごはん	ぎゆうにゆう	たらのネギソースがけ やさいのちゅうかあえ とうふのちゅうかスープ	616	24.4	ぎゆうにゆう すけとうだら とりにく とうふ	きくらげ しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん チンゲンさい	ごはん でんぶん ごまあぶら ラーゆ しょうはくとう こめぬかあぶら
7	月	パエリア	ぎゆうにゆう	チーズいりゆでやさい せんぎりやさいのスープ	623	20.2	ぎゆうにゆう とりにく いか ウィナー ベーコン	あかピーマン あおピーマン とうもろこし きやいんげん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	ごはん パター オリーブあぶら ごまあぶら しょうはくとう じゃがいも
8	火	ふゆやさいのカレー	ぎゆうにゆう	かぶいりかんでんサラダ ヨーグルト	636	19.2	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず かにてん わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし きゃべつ かぶ れんこん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー とまと	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら しろごま パター ごま サラダあぶら こむぎこ
9	水	わかめごはん	ぎゆうにゆう	とりのからあげ やさいのごまじょうゆあえ じゃがいものみそしる	634	24.9	ぎゆうにゆう とりにく わかめ	しょうが にんにく もやし はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん	ごはん しろごま ごまあぶら でんぶん こめぬかあぶら じゃがいも
10	木	うくいすきなこあげパン	ぎゆうにゆう	やきにくサラダ ぐだくさんトマトスープ	712	18.7	ぎゆうにゆう ぶたにく うくいすきなこ ウィナー	もやし きゃべつ にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ パセリ とまと こんにやく	こめこッパン しろごま しょうはくとう サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも
11	金	ごはん	ぎゆうにゆう	にくじゃが はくさいのおおりのあえ ごじる	645	23.4	ぎゆうにゆう あおりの ぶたにく しらたき とうふ こおりとうふ だいず あぶらあげ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ いんげん きりほしだいこん こんにやく	ごはん じゃがいも
14	月	ごはん	ぎゆうにゆう	いわしのたつたあげ きりほしだいこんのびりからいため はくさいとじゃがいものみそしる	610	24.4	ぎゆうにゆう いわし ぶたにく	はくさい にんじん にんにく こまつな ねぎ きりほしだいこん しょうが	ごはん じゃがいも でんぶん こめぬかあぶら
15	火	みそやさいラーメン	ぎゆうにゆう	てづくりジャンボギョーザ	724	25.9	ぎゆうにゆう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ きゃべつ チンゲンさい ねぎ とうもろこし にはくさい	ちゅうかめん ぎょうざのかわ こむぎこ でんぶん パター サラダあぶら こめぬかあぶら ごまあぶら
16	水	ごはん	ぎゆうにゆう	てりやきとうふハンバーグ こまつなごまあえ だいこんのみそしる	655	25	ぎゆうにゆう おから とうふ とりにく たまご	しいたけ こまつな もやし にんじん だいこん だいこんば たまねぎ	ごはん しろごま パンこ でんぶん サラダあぶら
17	木	ひじきチャーハン	ぎゆうにゆう	いかのしせんやき トック	622	25.4	ぎゆうにゆう ひじき やきぶた いか とりにく	にんじん とうもろこし ぼんのうねぎ しょうが ねぎ しめじ だいこん こまつな	ごはん トック でんぶん ごまあぶら ラーゆ サラダあぶら
☆きゆうしよくさいしゆうび☆									
18	金	クロワッサン	ジョア	フライドチキン フライドポテト コールスローサラダ マカロニとやさいのスープ セレクトデザート	①672 ②673 ③634	22.3	ジョア とりにく ベーコン	きゃべつ きゅうり にんじん えのき にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし	クロワッサン こめぬかあぶら サラダあぶら マカロニ じゃがいも

☆12月2日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願いいたします。

☆ マークがついた日は箸を持たせてください。

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。

☆18日のセレクトデザートは、種類によってカロリーが異なるため、①～③で記載しました。

①チョコケーキ

②いちごケーキ

③カップデザート(いちご)

3種類のデザートから好きなものを選びました!





④680

④お米deケーキ(アレルギー対応)

