



# 12月分 よていこんだてひょう

さいたま市立 慈恩寺 小学校

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金			とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう えだまめ	616	23.8
				くりのコロッケ		くり さつまいも あぶら			
				さきたまじる	とりにく みそ	さといも	にんじん だいこん こまつな		
4	月			むぎごはん		こめ むぎ		659	28.8
				ドライカレー	とりにく だいず	あぶら こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ ほしごぼう ピーマン		
				ヨーグルトあえ	ヨーグルト	なまクリーム さとう	みかん パイン もも		
5	火			こまつなビスキュイパン	だつしふんにゆう ぎゅうにゆう	こむぎこ バター さとう ホットケーキのこな	こまつな	604	26.8
				チキンピーンズ	とりにく だいず	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト にんにく		
				だいこんとツナのサラダ	ツナ	さとう	だいこん きゅうり		
6	水			ソースやきそば	かまぼこ いか あおりのり	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	635	30
				あじフライ	あじ	あぶら パンこ			
				にくだんごスープ	とりにく	かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ		
7	木			むぎごはん		こめ むぎ		634	23.8
				てづくりメンチカツ	とりにく	パンこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ		
				つみれじる	つみれ	あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな		
				とさずあえ	かつおぶし		キャベツ りよくどうもやし にんじん		
8	金			むぎごはん		こめ むぎ		616	26
				じゃがいものそぼろに	とりにく	あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース		
				ねぎぬた	わかめ みそ	ごま	キャベツ ながねぎ		
				なつとう	だいず				
11	月	<p><b>給食おはなし給食</b> 今月は「たまごのはなし」より、「たまごのココット」が登場します！                  ※ココットはフランスで誕生した料理です。「ココット皿」というお皿に卵を割り、オープンで焼いた料理です。</p>							
				フラワーロール		こむぎこ		602	29
				たまごのココット	たまご だいず とりにく	あぶら	たまねぎ にんじん トマト パセリ		
				カーボロネロのトマトチャウダー	とりにく あさり	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ トマト		
				フルーツポンチ		ナタデココ ゼリー	みかん もも パイン		
12	火			むぎごはん		こめ むぎ		604	28.3
				しおマーボー豆腐	とりにく とうふ	ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		
				はるさめサラダ		はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり りよくどうもやし どうもろこし キャベツ		
				みかん			みかん		
13	水			ちゅうかめん		こむぎこ		602	24.8
				ジャージャーめん	とりにく みそ	かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ なら にんにく ながねぎ しょうが		
				くわいのからあげ		あぶら	くわい		
				いももち		じゃがいも かたくりこ さとう			
14	木			むぎごはん		こめ むぎ		602	25.0
				なまあげとうずらのあまずし	なまあげ とりにく うずら	ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ たけのこ こまつな にんじん		
				チョレギサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり りよくどうもやし にんにく		

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
15	金		 牛乳	くわいごはん	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん くわい えだまめ	631	25.6
				ホキのかぼすソース	ホキ	あぶら さとう	かぼす		
				さつまじる	とりにく とうふ みそ	さつまいも	だいこん にんじん ながねぎ		
18	月		 牛乳	ソフトフランスパン		きょうりきこ		609	27.6
				カッスーラ	ぶたにく	こむぎこ あぶら	キャベツ トマト にんじん たまねぎ にんにく		
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな きゅうり とうもろこし		
19	火		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		620	28.6
				からあげのねぎソース	とりにく	ごまあぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが		
				わかめスープ	わかめ とりにく	かたくりこ	にんじん たまねぎ りよくともやし		
				かおりづけ		ごまあぶら	キャベツ きゅうり しょうが		
20	水		 牛乳	スパゲッティミートソース	とりにく だいず	こむぎこ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	658	27.7
				ABCスープ	とりにく	マカロニ あぶら	にんじん だいこん はくさい たまねぎ		
				グリーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ		
				セレクトケーキ いちご	たまご ぎゅうにゅう	さとう	いちご		
				セレクトケーキ チョコ	とうにゅう	さとう ココアパウダー			

トマトを使った  
イタリア風ポ  
トフです。