

12月 こんだて表



新座市立新開小学校

| 日付 | 曜日 | 飲み物 | こんだて | | | | | エネルギー |
|----|----|-------------|--------------------|---|---|---------------------------------------|--|-------|
| | | | | 血や肉や骨を作る | 熱や力のもとになる | 体の調子を整える | その他 | たんぱく質 |
| 2 | 月 | 牛乳 | てりやきチキンとごぼうのスパゲッティ | 鶏肉 ベーコン | スパゲッティ なたね油 でん粉 三温糖 オリーブ油 | 玉ねぎ とうがらし にんにく ごぼう しょうが | 酒 ぶどう酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう | 604 |
| | | | スイートポテトサラダ | 鶏肉 | さつまい | えだまめ コーン | 酢 ぶどう酒 塩 こしょう マヨネーズ(ノンエッグ) | 28.5 |
| 3 | 火 | 牛乳 | 茶飯 | のり | 米 麦 米油 | | しょうゆ だし昆布 | 513 |
| | | | おでん | こんぶ ちくわ(アレルギーフリー) さつまいも つみれ はんぺん(卵白使用) うずら卵 | ちくわぶ こんにやく | 大根 | 酒 みりん しょうゆ 塩 けずり節 | |
| | | | みかん | | | みかん | | 18.9 |
| 4 | 水 | アシド ミルク | 2色揚げパン | きな粉 脱脂粉乳 | こどもパン(小麦粉 脱脂粉乳 砂糖) なたね油 上白糖 ココア | | 塩 | 553 |
| | | | ワントンスープ | 鶏肉 | ワントン ごま油 米油 | にんじん 長ねぎ 小松菜 | 酒 しょうゆ 塩 こしょう | 20.3 |
| 5 | 木 | 牛乳 | エビピラフ | ベーコン えび | 米 麦 米油 | にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ パセリ | ぶどう酒 塩 こしょう | 624 |
| | | | 豆乳シチュー | 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム | 薄力粉 米油 ジャガイモ | 玉ねぎ にんじん | ぶどう酒 塩 こしょう 鶏がら | 25.7 |
| 6 | 金 | 牛乳 | 麦ごはん・とどふりかけ | ひじき しらす干し | 米 麦 米油 ごま | ゆかり | 酒 しょうゆ | 563 |
| | | | ほっけのから揚げ | ほっけ | なたね油 でん粉 | | | |
| | | | 大根サラダ | | 三温糖 ごま油 | 大根 キャベツ にんじん コーン | 酢 しょうゆ | 19.4 |
| 9 | 月 | 牛乳 | キムタクごはん | ベーコン | 米 麦 ごま油 | 長ねぎ 白菜キムチ 大根たくあん漬 | しょうゆ | 582 |
| | | | 豆腐ナゲット | 豆腐 おから 鶏肉 | 米油 なたね油 でん粉 パン粉 | 玉ねぎ 切干大根 にんじん 長ねぎ | しょうゆ 塩 ベーキングパウダー こしょう マヨネーズ(ノンエッグ) | |
| | | | ブロッコリーの香りあえ | | ごま油 | ブロッコリー にんじん | しょうゆ | 23.6 |
| 10 | 火 | 牛乳 | チリコンカンドッグ | 豚肉 大豆 チーズ | コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳) 米油 バター 薄力粉 | にんにく 玉ねぎ セロリ | オールスパイス しょうゆ 塩 チリパウダー ぶどう酒 トマトピューレ こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース(りんご 大豆) ウスターソース(りんご 大豆) | 582 |
| | | | 冬野菜のスープ煮 | レバー入りウインナー 豚肉 | 米油 ジャガイモ オリーブ油 | にんじん 白菜 玉ねぎ 大根 | ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ローリエ | 32.1 |
| 11 | 水 | 牛乳 | わかめごはん | わかめ | 米 麦 米油 ごま | | | 623 |
| | | | さばのみぞれ煮 | さば | 三温糖 | 大根 | みりん しょうゆ | 25 |
| | | | 新座野菜のみそ汁 | 油揚げ | さといも | にんじん 白菜 小松菜 | みそ 煮干し | |
| 12 | 木 | 牛乳 | チキンカレーライス | 鶏肉 | 米 麦 米油 ジャガイモ 薄力粉 ほうちみつ | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご | ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(りんご 大豆) 中濃ソース(りんご 大豆) ケチャップ カレー粉 しょうゆ オールスパイス 鶏がら | 681 |
| | | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | 上白糖 | みかん缶 バイン缶 りんご缶 | | 27.2 |
| 13 | 金 | 牛乳 | しょうゆラーメン | 豚肉 なたね(卵白不使用) | 中華麺 米油 ごま油 | しょうが にんにく にんじん 切干大根 長ねぎ もやし 小松菜 | 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう だし昆布 鶏がら | 626 |
| | | | ツナ野菜ぎょうざ | ツナ | ぎょうざの皮 なたね油 ごま油 でん粉 薄力粉 | 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく | しょうゆ 塩 こしょう | 24.5 |
| 16 | 月 | 牛乳 | かしわめし | 鶏肉 | 米 麦 ごま油 三温糖 米油 | 長ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ | 酒 みりん しょうゆ 塩 | 552 |
| | | | じゃが芋の和風チーズ焼き | 豚肉 大豆 チーズ のり | じゃが芋 三温糖 米油 | 玉ねぎ | 酒 みりん しょうゆ | |
| | | | ごまみそあえ | | ごま 三温糖 | もやし 小松菜 にんじん | みそ みりん しょうゆ | 26.4 |
| 17 | 火 | 牛乳 | 麦ごはん | | 米 麦 米油 | | | 596 |
| | | | かじきと青菜の甘辛炒め | かじき 大豆 | なたね油 三温糖 でん粉 | しょうが 小松菜 | 酒 みりん しょうゆ | 27.5 |
| | | | 厚揚げと大根のみそ汁 | 生揚げ わかめ | | 大根 長ねぎ | みそ 煮干し | |
| 18 | 水 | 牛乳 | 麦ごはん | | 米 麦 米油 | | | 579 |
| | | | タッカルビ | 鶏肉 | でん粉 上白糖 米油 さつまいも ごま油 | にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく | コチュジャン 酒 しょうゆ | 29.3 |
| | | | ほうれん草とたまごのスープ | 卵 豆腐 | でん粉 | コーン ほうれん草 長ねぎ | しょうゆ 塩 鶏がら | |
| 19 | 木 | 牛乳 | ちゃんこうどん | 豚肉 ちくわ(アレルギーフリー) | うどん | にんじん 大根 長ねぎ 干しいたけ 白菜 ほうれん草 | みそ 酒 みりん しょうゆ 塩 けずり節 だし昆布 | 524 |
| | | | かぼちゃの甘辛揚げ | | なたね油 三温糖 水あめ ごま | かぼちゃ | 酢 しょうゆ | 19.6 |
| 20 | 金 | りんご ジュース | ガーリックライス | | 米 麦 米油 | にんにく パセリ | 酒 しょうゆ 塩 こしょう | 570 |
| | | | クリスピーチキン | 鶏肉 | コーンフレーク 薄力粉 なたね油 | | 塩 こしょう マヨネーズ(ノンエッグ) | 20.5 |
| | | | ミネストローネスープ | ベーコン | じゃが芋 三温糖 米粉マカロニ | にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト | ぶどう酒 トマトピューレ しょうゆ ローリエ 塩 こしょう 鶏がら | |

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。

12月の給食費引き落としのお知らせ
口座振替日 12月9日(月)
1~6年生 4,000円(別途、手数料が10円かかります。)

★今月の新座市産の野菜★
小松菜・ほうれん草・大根
長ねぎ・ブロッコリー・セロリ
キャベツ・にんじん・さといも

