

# 12月 こんだて表



新座市立新聞小学校

日付	曜日	飲み物	こんだて					エネルギー
				血や肉や骨を作る	熱や力のものになる	体の調子を整える	その他	
1	月	牛乳	竹輪とごぼうのごまだれ丼	竹輪(アレルゲンフリー)	米 麦 米油 でん粉 ごま なたね油 三温糖	ごぼう しょうが	酒 みりん しょうゆ	605
			鶏肉と野菜のさっぱり和え	鶏肉	三温糖 ごま	きゅうり にんじん 大根 切り大根	酢 しょうゆ 酒	22.5
2	火	牛乳	エビピラフ	ベーコン えび	米 麦 米油 バター	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ バセリ	ぶどう酒 塩 こしょう	607
			米粉のポタージュ	牛乳 クリーム 鶏肉	バター 米油 米粉 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう 鶏がら	
			ツナサラダ	ツナ	米油	キャベツ にんじん コーン きゅうり 玉ねぎ	酢 しょうゆ こしょう	24.3
3	水	牛乳	ひじきごはん	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	米 麦 米油 三温糖 系こんにゃく	にんじん	みりん しょうゆ 塩 酒	585
			きりたんぽ汁	鶏肉 油揚げ	きりたんぽ	まいだけ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜	みりん しょうゆ 塩 酒 けずり節	
			スイートポテト	卵 牛乳	さつま芋 バター きび糖		バニラオイル	22.3
4	木	牛乳	広東麺	豚肉 いか うずら卵	中華麺 米油 でん粉	にんじん たけのこ 白菜 テンゲンサイ	みりん しょうゆ オイスターソース 酒 醋 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	547
			杏仁豆腐	牛乳 生クリーム 寒天	上白糖 はちみつ	リンゴ缶 バイン缶 甘夏缶	ラム酒	23.6
5	金	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			547
			魚のヤンニョムソースあえ	たら	なたね油 でん粉 米油 ごま 三温糖	しょうが 長ねぎ	酒 ケチャップ しょうゆ コチュジャン	
			小松菜のチーズおかかサラダ	チーズ かつお節		小松菜 にんじん キャベツ	みりん しょうゆ	23.6
8	月	牛乳	麦ごはん・カレー・ぶりかけ	ちらめんじゃこ	米 麦 米油 ごま	玉ねぎ にんにく	カレー粉	680
			煮魚	さば	三温糖	しょうが	しょうゆ 酒 みりん だし昆布	
			ごまみそ和え		三温糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ みそ みりん	28.3
9	火	牛乳	大根のシャキシャキパスタ	ツナ	スペッティ オリーブ油 米油 ごま	にんにく 大根 大根葉	しょうゆ こしょう 塩	744
			ジャーマンポテト	レバー入りワインナー	じゃが芋 バター	コーン バセリ	塩 こしょう	
			りんごのマドレーヌ	卵	バター 薄力粉 上白糖	リンゴ缶	ベーキングパウダー	25.8
10	水	牛乳	マーボー丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん にら 干しいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん トウバンジヤン みそ	547
			三色ナムル		ごま油 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ 醋 塩	25.6
11	木	牛乳	きな粉トースト	きな粉 牛乳	食パン(小麦粉 さとう) はちみつ マーガリン			611
			冬野菜のスープ煮	レバー入りワインナー 豚肉	米油 じゃが芋	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 鶏がら	
			コアコアプラス ヨーグルト	ヨーグルト(脱脂粉乳 全粉乳 寒天)				28.3
12	金	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 麦 米油 ごま			564
			大根と里芋のうま煮	鶏肉 さつま揚げ(卵白不使用)	米油 里芋 こんにゃく 三温糖	にんじん ごぼう 大根	酒 みりん しょうゆ	
			かぶの即席漬け		三温糖 ごま油	かぶ にんじん きゅうり	しょうゆ 塩 一味唐辛子	22.5
15	月	牛乳	キムタクごはん	ベーコン	米 麦 ごま油	長ねぎ 白菜サム子 大根たくあん漬け	しょうゆ	570
			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	22.9
16	火	牛乳	手作り肉まん	豚肉 牛乳	薄力粉 ごま油 三温糖 でん粉 ラード 上白糖	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 切干大根 干しいたけ たけのこ	ベーキングパウダー 塩 酒 しょうゆ	578
			トックスープ	鶏肉	トックスープ でん粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら	
			ラフランズゼリー		グラニュー糖	洋ナシピューレ		20.8
17	水	牛乳	茶飯	のり	米 麦 米油		しょうゆ だし昆布	519
			おでん	こんぶ ちくわ(アレルゲンフリー) さつまあげ(卵白不使用) つみれ(卵白不使用) はんぺん(卵白使用) うずら卵	ちくわふ こんにゃく	大根	酒 みりん しょうゆ 塩 けずり節	
			みかん			みかん		19.3
18	木	牛乳	カレーライス	豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 薄力粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ ウスター(りんご) 中濃ソース(りんご) ケチャップ カレー粉 鶏がら	675
			ごぼうサラダ		米油 ごま油 三温糖 ごま	ごぼう にんじん キャベツ コーン	しょうゆ 醋 マヨネーズ(ノンエッグ)	21.1
19	金	牛乳	ほうとう風うどん	豚肉 油揚げ	うどん ごま油	にんじん 大根 長ねぎ かぼちゃ ごぼう ほうれん草	みそ 酒 みりん しょうゆ けずり節	584
			よくばり大学芋	ちりめんじゃこ 大豆	なたね油 きび糖 水あめ ごま さつま芋		しょうゆ 醋	22.0
22	月	アンド ミルク	クリスマス献立	ピタパンサンド	鶏肉	ピタパン(小麦粉 さとう 塩) でん粉 米油 三温糖	キャベツ にんじん ブロッコリー しょうが	しょうゆ マヨネーズ(ノンエッグ) 酢 みりん 粗粒マヌードル 酒 塩 こしょう
			ボーグシチュー	豚肉	じゃが芋 三温糖 三温糖 バター 薄力粉 米油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	ぶどう酒 塩ソース(りんご) トマトピューレ ケチャップ オールスパイス 塩 こしょう 鶏がら	587

\*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8日(月)

1~6年生 4,000円 (別途、手数料が10円かかります。)

ゆうちょ銀行の口座残高のご確認をお願いいたします。

★今月の新座市産の野菜★

じゃが芋・ほうれん草・大根・

白菜・長ねぎ・ブロッコリー・

キャベツ・にんじん

