



令和6年12月給食予定献立表



さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		その他調味料等	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2(月)		榎本さんのぴかぴかごはん ジャージャン豆腐 ごまだれ春雨サラダ みかん	生揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし みかん	米 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	豆板醤 甜面醤 みそ オイスターソース	846	36.3	
3(火)		馬宮ぴかぴかごはん たらねぎ塩ソース 磯香和え ごまキムチ汁	豚肉 たら	牛乳 のり	にんじん こまつな	長ねぎ もやし だいこん ごぼう キャベツ 白菜キムチ レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま ごま油	中華ストック みそ かつおだし	744	28.4	
4(水)		パプリカライスの クリームソースかけ ツナとひじきのサラダ ココアビーンズ	いか あさり まぐろ水煮 きな粉 大豆 白花豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しめじ キャベツ たまねぎ グリーンピース	米 麦 小麦粉 砂糖 ココア	バター 油 ごま ココア	スープストック 鶏ガラスープ パプリカ粉	812	29.9	
5(木)		若谷さんのくわいごはん こまいフライ からし和え みそけんちん汁	鶏肉 こまい 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ もやし キャベツ くわい ごぼう だいこん	米 麦 砂糖 パン粉 こんにゃく じゃがいも	油	かつおだし みそ からし粉	723	29.0	
6(金)		ピピンパ (麦ごはん) わかめトックスープ チヂミ	鶏肉 豚肉 いか 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ だいこん 大豆もやし	米 砂糖 麦 トック 小麦粉 米粉	ごま ごま油	コチジャン 豆板醤 中華ストック 鶏ガラスープ	780	30.2	
9(月)		ごはん 鉄火みそ 生揚げのすき煮 ごま酢和え	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ えのき茸 もやし はくさい キャベツ 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま	みそ 和風だし	785	33.5	
10(火)		黒糖きなこトースト 冬野菜シチュー ひじきのマリネ	鶏肉 白花豆 ベーコン きな粉	牛乳 チーズ ひじき	ブロッコリー こまつな にんじん かぶ かぶ葉 れんこん	たまねぎ だいこん かぶ れんこん	パン 砂糖 さといも 米粉	油 バター	鶏ガラスープ コンソメ	776	28.7	
11(水)		日本味めぐり「愛知県」 鶏めし めひかりのから揚げ3コ みそ煮込みうどん 鬼まんじゅう	鶏肉 油揚げ	牛乳 めひかり	にんじん	はくさい しめじ だいこん 長ねぎ	米 麦 うどん さつまいも 砂糖 小麦粉	油	かつおだし みそ 和風だし	796	31.1	
12(木)		岩槻ぴかぴかごはん ほっけの塩麹焼き さといもといかのうま煮 ごまみそ和え	ほっけ いか	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ もやし たけのこ だいこん しいたけ	米 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	塩麹 みそ 和風だし	690	31.2	
13(金)		五目あんかけラーメン (中華めん) 照り焼きチキンまん ピリ辛もやし	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たけのこ しいたけ たまねぎ きゅうり	中華めん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	豚ガラスープ 豆板醤 ペーキングパウダー オイスターソース	777	33.1	
16(月)		鶏肉と大根のカレー (麦ごはん) 巣ごもり卵 フレンチサラダ	鶏肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく しょうが キャベツ セロリー だいこん たまねぎ きゅうり りんご みかん缶	米 麦 砂糖 小麦粉	油	鶏ガラスープ ウスターソース カレー粉 ローリエ	788	31.8	
17(火)		わかめごはん かに玉風卵焼き 白菜の中華風うま煮 りんご	卵 ホークソーセージ 豚肉 かに風味かまぼこ	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん	しめじ しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ 長ねぎ もやし はくさい りんご	米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	中華ストック オイスターソース トマトケチャップ	773	30.4	
18(水)		世界味めぐり「アメリカ」 チーズステーキ アーモンドサラダ チキンヌードルスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	パン マカロニ 砂糖	油 アーモンド バター	鶏ガラスープ オレガノ バジル	721	37.6	
19(木)		冬至献立 馬宮ぴかぴかごはん ホキのゆずみそかけ 冬至かぼちゃ どさんこ汁	豆腐 ホキ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	だいこん 長ねぎ コーン ゆず	米 砂糖 じゃがいも でん粉	バター 油	かつおだし みそ	749	26.8	
20(金)		クリスマス献立 海の幸スバグッティ クリスマスサラダ シュトーレン風ケーキ	いか えび あさり ベーコン 卵	乳酸菌飲料 牛乳 チーズ	ブロッコリー パセリ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ にんにく 干し豆腐	スバグッティ 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド オリーブ油	コンソメ ペーキングパウダー ラム酒 ナツメグ粉	748	33.3	
<ul style="list-style-type: none"> 都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。 加工食品の食材や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米) その日の給食を学校Webページでご覧いただけます。 										平均 栄養量	767	31.4

11月～1月は、お米はすべてさいたま市内産を使用します。