

令和6年 12月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い		の み の も の	おもなざいりょうめい			ちょうみりょう	エネルギー	
				からだをつくる もとになるしよくひん	からだのちようしき ととのえる もとになるしよくひん	エネルギーの もとになるしよくひん		たんぱくしつ	しよくえんそうとうりょう
2月		とうにゆうコロッケ ほうれんそうのサラダ ABCスープ		ぎゅうにゆう、ベーコン、ぶたにく、とうにゆう	ほうれんそう、パプリカ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、トマト	パン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、パンこ、こむぎこ	す、しお、こしょう、コンソメ	573 kcal 21.3 g 2.8 g	
3火		いわしフライ ゆかりあえ ぐだくさんとりじる		ぎゅうにゆう、いわし、とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、にら、しょうが	こめ、パンこ、こむぎこ、あぶらはるさめ、でんぷん、ごまあぶら	しお、しょうゆ	600 kcal 23.2 g 2.4 g	
4水		ミートボール(2こ) えだまめサラダ ふゆのクリームに		ぎゅうにゆう、とりにく、ベーコン、スキムミルク	えだまめ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、ほうれんそう	パン、あぶら、さとう、パンこ	す、しお、こしょう、コンソメ	552 kcal 23.7 g 2.2 g	
5木		とりにくのしょうゆこうじやき もやしとあおなのおひたし ◎あたたまるよ！さいたまやさいでいもにじる		ぎゅうにゆう、とりにく、ぶたにく	もやし、ほうれんそう、ごぼう、ながねぎ、だいこん、しめじ	こめ、さともいも、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、酒、赤みそ	584 kcal 25.4 g 2.1 g	
6金		ピリからとうにゆうたんたんめん ニラまんじゅう フルーツカクテル		にゅうさんきんいんりょう、ぶたにく、とうにゆう	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、しいたけ、こまつな、ながねぎ、みかん、もも、パイナップル、キャベツ、にら	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、ごま、さとう、こむぎこ	トウバンジャン、しお、こしょう、赤みそ	560 kcal 21.2 g 2.8 g	
9月		とりにくのケチャップに さつまいもサラダ(マヨネーズ) ちからもりもりあったかスープ		ぎゅうにゆう、とりにく、ぶたにく	きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、とうもろこし、ながねぎ、たまねぎ	パン、さつまいも、さとう、マヨネーズ(卵入り)、さともいも、あぶら	しお、コンソメ、こしょう、しょうゆ、ケチャップ	557 kcal 21.9 g 3.5 g	
10火		◎HOT！しろみざかなのいろどりあんかけ (しろみざかなのたつたあげ) (やさしいあんかけ) みそしる		ぎゅうにゆう、あぶらあげ、スケソウダラ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが、だいこん、こまつな、ながねぎ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	うすくちしょうゆ、みりん、みそ、しょうゆ	551 kcal 21.9 g 2.2 g	
11水		やさしいゆずみそ炒め きゅうりのごمایشょうゆあえ ◎とりのチタタブふうオハウ(つみれじる)		ぎゅうにゆう、ぶたにく、とりにく	にんじん、もやし、キャベツ、ゆず、きゅうり、だいこん、ながねぎ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま、パンこ	しょうゆ、みそ、しお、うすくちしょうゆ	575 kcal 25.4 g 2.6 g	
12木		ほうれんそうときのこのグラタン ごぼうサラダ ミートボールのスパイストマトにこみ		ぎゅうにゆう、とりにく、ぶたにく	ごぼう、にんじん、キャベツ、にんにく、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、トマト、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ	パン、マカロニ、チーズ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター、パンこ	す、しお、こしょう、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、カレー粉	563 kcal 22.7 g 2.8 g	
13金		◎ごはんがすすむ！さけのしょうがやき もやしのサラダ みぞれじる		ぎゅうにゆう、さけ、とりにく、とうふ	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、こまつな、ながねぎ、だいこん	こめ、さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、みりん、す、しお、こしょう	555 kcal 25.3 g 2.5 g	
16月		ポイルフランク パーベキューソース だいこんサラダ ポトフ		ぎゅうにゆう、フランクフルト、とりにく	たまねぎ、にんにく、だいこん、とうもろこし、きゅうり、にんじん、はくさい、しめじ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	ケチャップ、ソース、しょうゆ、す、しお、こしょう、コンソメ	550 kcal 25.2 g 2.8 g	
17火	A	チキンライス カップデザート		ぎゅうにゆう、ベーコン、とりにく、たまご、とうにゆう	とうもろこし、いんげん、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト、りんご、わらびりんごかじゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう、す、しょうゆ	591 kcal 22.6 g 2.7 g	
	B	あつやきたまご コールスローサラダ						656 kcal 24.6 g 3.5 g	
18水		もみのきハンバーグ キャロットサラダ ◎とろけるスープ		ぎゅうにゆう、とりにく、チーズ、ぶたにく	にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、かぼちゃ	パン、あぶら、さとう、さつまいも、じゃがいも、こむぎこ	す、しお、こしょう、コンソメ	553 kcal 23.4 g 2.4 g	
19木	A	チーズフライ ツリーサラダ		ぎゅうにゆう、とりにく、チーズ、ベーコン、とうにゆう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、わらびりんごかじゅう、ブロッコリー、とうもろこし、パプリカ、いんげん	こめ、じゃがいも、あぶら、こめマカロニ、パンこ、こむぎこ、むぎ、さとう	しお、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、す	647 kcal 22.4 g 3.0 g	
	B							585 kcal 20.4 g 2.3 g	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。					へいきんえいようか			578 kcal 23.2 g 2.6 g	
★給食センターで調理する混ぜご飯(混ぜごはん)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。									
◀ A校・B校区分 ▶ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小									

献立日	◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。
5日	◎あたたまるよ！さいたまやさいでいもにじる
10日	◎HOT！しろみざかなのいろどりあんかけ
11日	◎とりのチタタブふうオハウ
13日	◎ごはんがすすむ！さけのしょうがやき
A:19日	◎わらびりんごカレー
B:17日	
18日	◎とろけるスープ



学校給食のメニュー作りにチャレンジ！に、たくさんご応募いただき、ありがとうございました。
12月の献立テーマは、「寒さに負けないからだをつくろう！」です。
応募してくれた中から、このテーマに合ったものを中心に選びました。
しっかり食べて、丈夫なからだを作しましょう！

～冬やさいを食べよう～



冬が旬の冬野菜は、冬の寒さにたえるために、あまみが増します。また、冬野菜は、からだを温める効果があるといわれています。
今月も引き続き、わらびでとれた冬野菜を使う予定です。新せんなわらびの冬野菜を食べて、かぜに負けないからだを作しましょう。