



# 12月の予定献立表



令和6年度12月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん あか	おもにからだの ちよしきをとのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ	
		しよく	のみもの						おかず
2	月	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ヘルシーにくみそいため ポトフ ブルーベリーヨーグルト	628	29.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ こうやどうふ・みそ・とりにく・ ウインナー・ヨーグルト	にんにく・キャベツ・にら・ ほしいたけ・あさつき・たまねぎ・ にんじん・セロリ・ブルーベリージャム	こめ・あぶら・さとう・ でんぷん・じゃがいも
3	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	タンポポオムレツ ミネストローネ きよみオレンジ	549	23.5	ぎゅうにゆう・たまご・ いんげんまめ・とりにく	トマトかん・たまねぎ・ セロリ・にんじん・ キャベツ・かんきつ	こめ・さとう・バター・ かたくりこ・じゃがいも・ あぶら
4	水	しよくパン 	ぎゅうにゆう 	イチゴジャム オリビエサラダ ボルシチ	663	25.1	ぎゅうにゆう・ハム・ ぶたにく・チーズ・ なまクリーム	にんじん・たまねぎ・きゅうり・ コーンかん・にんにく・しょうが・ キャベツ・トマトかん・パセリ	しよくパン・イチゴジャム・ じゃがいも・マヨネーズ・ あぶら・さとう・バター
5	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	とりそぼろどんのぐ わふうサラダ だいこんのとろーりじる	551	26.8	ぎゅうにゆう・とりにく・ たまご・ぶたにく	にんじん・ほしいたけ・ しょうが・たまねぎ・さやえんどう・ キャベツ・きゅうり・だいこん・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ しらたき・でんぷん
6	金	うどん 	ぎゅうにゆう 	ほうとうふううどんのしる みそポテト	580	22.2	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ ごぼう・だいこん・ねぎ	あぶら・うどん・ じゃがいも・こむぎこ・ さとう
9	月	レッドライス 	ぎゅうにゆう 	グリーンサラダ イエローシチュー	583	20.6	ぎゅうにゆう・とりにく・ なまクリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・キャベツ・もやし・ マッシュルーム・コーンかん	こめ・あぶら・バター・ じゃがいも・こむぎこ
10	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	にくやさいラーメンのスープ てづくりジャンボぎょうざ	557	23.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく	たまねぎ・もやし・キャベツ・ こまつな・ねぎ・にんにく・ ほしいたけ・にら	ちゅうかめん・あぶら・ ぎょうざのかわ・ かたくりこ
11	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ぶりのてりやき ごまあえ あげのみそしる	596	30.3	ぎゅうにゆう・ぶり・ あぶらあげ・みそ	しょうが・ほうれんそう・ もやし・にんじん・たまねぎ・ だいこん・はくさい・ねぎ	こめ・さとう・かたくりこ・ ごま・あぶら
12	木	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	ふゆやさいカレー マリナードサラダ	609	21.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・かぼちゃ・れんこん・ キャベツ・きゅうり・ピーマン	こめ・おむぎ・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・バター
13	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	じぶに ひじきとじゃこのサラダ みかん	568	23.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ ひじき・ちりめんじゃこ	なましいたけ・たけのこ・ にんじん・だいこん・コーン・ ほうれんそう・みかん	こめ・あぶら・ふ・さといも・ さとう・かたくりこ・ごま
16	月	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	すぶた てづくりワンタンスープ	560	23.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく	ピーマン・にんじん・たまねぎ・ たけのこ・ほしいたけ・ もやし・ねぎ・こまつな	こめ・おむぎ・あぶら・ かたくりこ・さとう・ ワンタンのかわ
17	火	ウインナーピラフ 	ぎゅうにゆう 	むぎむぎスープ てづくりアップルパイ	511	19.1	ぎゅうにゆう・ウインナー・ とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・パセリ・にんにく・ セロリ・だいこん・りんご・レモン	こめ・バター・オリーブオイル・ おむぎ・はるまきのかわ・ さとう
18	水	わかめごはん 	ぎゅうにゆう 	にくじゃが はくさいのチョレギサラダ	548	23.3	ぎゅうにゆう・わかめ・ ぶたにく・しらすぼし・ のり	にんじん・たまねぎ・ さやえんどう・はくさい	こめ・ごま・じゃがいも・ しらたき・あぶら・さとう
19	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	もりもりからあげ だいこんとツナのサラダ やさいのみそしる	564	29.4	ぎゅうにゆう・とりにく・ ツナかん・あぶらあげ・ とうふ・みそ	にんにく・しょうが・ だいこん・こまつな・ にんじん・ごぼう・かぶ・ねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら
20	金	リースパン 	ジョア 	ビーフシチュー コールスロー ルビーカップケーキ	740	23.0	わぎゅうにく・ぶたにく・ たまご・ぎゅうにゆう	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・キャベツ・ コーン・ビート・いちご	リースパン・あぶら・ こむぎこ・じゃがいも・さとう・ バター・イチゴジャム

☆ 志木市減塩プロジェクト・・・赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。