
















日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー たんぱく質
2(月)		ソーセージとポテトのピラフ	米 麦 油 たまねぎ にんじん じゃがいも 魚肉ソーセージ	828
		きびなごのかりかりフライ	きびなご 小麦粉 油	24.2
		白いんげん豆のスープ	キャベツ ベーコン 白いんげん豆 たまねぎ にんじん 油	
3(火)		麦ご飯 ジョア	米 麦	668
		餃子の油淋鶏ソースかけ	餃子の皮 豚肉 キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら 油	22.4
		春雨サラダ	春雨 キャベツ きゅうり もやし 砂糖 油 ハム	
		鶏肉とえのきのスープ	鶏肉 片栗粉 にんじん えのきたけ ねぎ 春雨 油 チンゲンサイ	
4(水)		くわいご飯	米 にんじん 油 鶏肉 くわい 油揚げ 砂糖	779
		メンチカツ	豚肉 片栗粉 パン粉 油	27.3
		ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり	
		おろし汁	じゃがいも こんにゃく 鶏肉 ねぎ 油 だいこん にんじん	
5(木)		麦ご飯	米 麦	723
		マーボー豆腐	豆腐 油 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ みそ 砂糖	31.3
		ナムル	もやし こまつな 油 砂糖	
6(金)		スパゲティキャロットソース	スパゲティ 塩 油 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム アップルソース 油 トマト	798
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖 油	29.2
		アップルパイ	パイ皮 りんご 砂糖	
9(月)		日本味めぐり (宮城県)	米 麦 油 わかめ 世かまぼこ 片栗粉 油 油麩 ごぼう だいこん にんじん じゃがいも ねぎ 油 小麦粉 えだまめ 砂糖 白玉もち	762
		麦ご飯	米 麦	26.4
		生揚げとうずら卵の甘酢煮	生揚げ 砂糖 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ しめじ とうずら卵 片栗粉	
10(火)		海藻サラダ	海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油	29.4
		(麦ご飯)	米 麦	749
		いわしのかば焼き丼	いわし 片栗粉 油 砂糖	
11(水)		ごま酢和え	こまつな もやし ごま 砂糖	26.3
		豚汁	だいこん にんじん 豆腐 ごぼう ねぎ こんにゃく 油 みそ	
		揚げパン(キャラメル きな粉)	パン 油 キャラメル きなこ 砂糖	843
12(木)		豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆 ひよこ豆 にんにく 油 トマト 砂糖 マッシュルーム	25.9
		ミックスサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 油 砂糖	
		(中華めん)	中華めん	714
13(金)		ピリ辛ねぎラーメン	豚肉 しょうが にんにく にんじん キャベツ にら ねぎ 油	25.3
		焼き芋	さつまいも	
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油	
16(月)		麦ご飯	米 麦	716
		カムカムふりかけ	かつお節 塩昆布 ごま 砂糖 大豆 ちりめんじゃこ	29.5
		うま塩肉じゃが	豚肉 生揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく 油 砂糖 さやいんげん	
17(火)		磯香和え	こまつな もやし のり	794
		世界味めぐり (ネパール)	米 麦 小麦粉 豚肉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 片栗粉 豚肉 レンズ豆 大正金時豆 ひよこ豆 しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも トマト チーズ 小麦粉 バター きゅうり だいこん にんじん レモン 砂糖 油 ごま	
		麦ご飯	米 麦	27.1
18(水)		たらのフライ	たら 小麦粉 パン粉 油	678
		ひじきのピリッとサラダ	ひじき 砂糖 にんじん きゅうり キャベツ まぐろ油漬 たまねぎ 油 砂糖	
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ こまつな みそ みそ わかめ	
19(木)		(麦ご飯)	米 麦	843
		卵丼	卵 豚肉 たまねぎ にんじん ちくわ グリンピース 砂糖 片栗粉	31.2
		かぼちゃとナッツの甘唐揚げ	かぼちゃ 砂糖 アーモンド 油	
20(金)		白菜のゆず香漬け	はくさい ごま 砂糖 ゆず ゆず	875
		フラワーパン	フラワーロール	
		もみの木のハンバーグ	豚肉 たまねぎ 油	
		クリスマスサラダ	トマト たまねぎ にんにく アップルソース チーズ キャベツ きゅうり マカロニ にんじん ブロッコリー	
ABCスープ	ベーコン とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ ほうれんそう 油	30.6		
クリスマスタルト	タルト チーズクリーム いちご			

平均栄養価

エネルギー(kcal) たんぱく質  
767 27.0

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



## 献立紹介

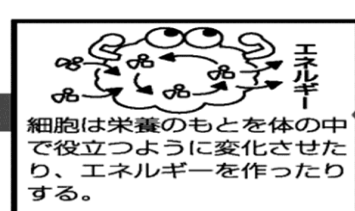
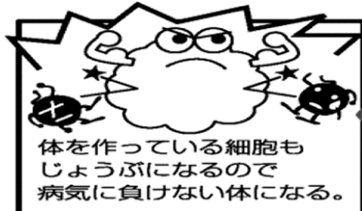
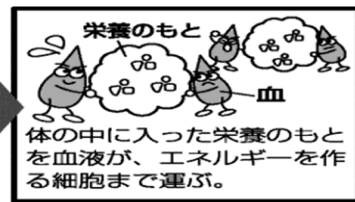
- 3日 餃子の油淋鶏ソースかけ・・・中国の油淋鶏（ユウリンチー）という料理の甘酸っぱいソースを餃子にかけます。  
4日 くわいご飯・・・さいたま市の名産「くわい」を使ったご飯です。  
6日 スパゲティキャロットソース・・・にんじんをふんだんに使ったミートソースのスパゲティです。  
13日 焼き芋・・・さつまいもを2時間じっくりオープンで焼きます。  
16日 うま塩肉じゃが・・・しょうゆの代わりに塩で味付けしたさっぱり肉じゃがです。砂糖も控えめなので食べやすいです。  
20日 クリスマスタルト・・・タルトにチーズクリームを絞ってフレッシュストロベリーソースをトッピングします。



寒さをふきとばす食事をしよう！



食べものを食べると、  
どうして体があたたかくなるのかな？



## 今年の冬至は21日

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。給食では、19日にゆずとかぼちゃを使っています。



## 試食会のご案内

令和7年1月22日(水)に試食会を予定しております。内容については11月26日に配布しました案内をご覧ください。参加申し込みは右のQRコードでもできます。締め切りは12月6日(金)です。

