

# 12月 予定献立表

平成26年度

今月のめあて

ぎょうぎよくたべよう

給食回数 17回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
1	月	あわごはん きりぼしだいこんのみそしる さばのたつたあげ すいりやさい	○	わかめ あぶらあげ みそ こんぶ さば ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ でんぶん あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん ながねぎ ごぼう にんじん れんこん こまつな	<b>師走(しわす)</b> 今年も残すところ1か月になりました。 イベント事が増え、生活リズムが乱れやすい季節です。しっかり食事・睡眠を摂って免疫力を高め、風邪に負けない体づくりをしましょう!
2	火	こんぶいりませごはん あつやきたまご れんこんとぶたにくのいために	○	こんぶ とりにく たまご ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ ごぼう れんこん たけのこ ほうれんそう	
3	水	スープパゲッティ ポイルやさい くだもの	○	ベーコン ぶたにく えび だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも オリーブあぶら ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ もやし こまつな りんご	
4	木	チャーハン ビーンズスープ いかのごもくいため くだもの	○	ぶたにく だいず いか きんときまめ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん ほしいたけ ながねぎ たまねぎ マッシュルーム プロッコリー たけのこ みかん	3日(水) <b>スープパゲッティ</b> ベーコンやエビ、じゃが芋、ホールトマトなどが入ったミネストローネ風スープをスパゲッティにかけて食べます。
5	金	ハッシュドポーク するめのおんサラダ	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ もやし キャベツ だいこん こまつな	
8	月	きびごはん にぼしふりかけ さわにわん ぶりのてりやき いりどり	ヨ	あおのり かえりにぼし ぶり ぶたにく とりにく さつまあげ ヨーグルト	七分米 もちきび ごま さとう さといも あぶら	だいこん にんじん ながねぎ たけのこ ほうれんそう ごぼう れんこん さやいんげん	
9	火	じゃーじゃんどうふどん ワンタンスープ くだもの	○	なまあげ ぶたにく みそ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ワンタンのかわ	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ キャベツ なら もやし はくさい みかん	11日(木) <b>ししゃものあかね揚げ</b> 衣に人参のすりおろしをいれて揚げます。
10	水	しょくパン マカロニグラタン ふゆやさいのラタトゥイユ くだもの	○	とりにく えび ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	あぶら マカロニ バター こむぎこまつまいも さとう オリーブあぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ だいこん れんこん ホールトマト トマトピューレ りんご	
11	木	たきこみいなりずし ししゃものあかねあげ やさいのごまに	○	あぶらあげ かまぼこ ひじき のり ししゃも たまご ぎゅうにゅう	七分米 さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん ほしいたけ キャベツ ほうれんそう もやし	
12	金	おやこどん はるさめスープ はくさいのおかかに	○	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース こまつな ながねぎ ホールコーン	17日(水) <b>きな粉とおからのスコーン</b> きなことおからを使ったヘルシーなスコーンです。調理場で作ります。
15	月	あわごはん とりごぼうじる さけのちゃんちゃんやき だいこんとなまあげのもの	○	とりにく あぶらあげ さけ みそ なまあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ さとう	ほんしめじ にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ キャベツ なら もやし だいこん ほうれんそう	
16	火	きんぴらごはん とうがんのスープ ちくわのいそべあげ ひじきに	○	ぶたにく ちくわ たまご ひじき あおのり だいず あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ たけのこ とうがん こまつな	
17	水	にこみうどん たまごんにやくのみそに きなことおからのスコーン	○	あぶらあげ とりにく きなこ おから たまご ぎゅうにゅう	こんにやく ごまあぶら ごま さとう こむぎこ バター	だいこん にんじん ながねぎ はくさい なら	15日(月) <b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> 鮭に玉葱や人参、キャベツなどの野菜をのせ、味噌だれをかけてオーブンで焼きます。
18	木	ごはん だいこんのスープ ハンバーグトマトソース やさいソテー	○	ぶたにく おから たまご ハム スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく こんぶ	七分米 パンこ さとう バター ごまあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム もやし キャベツ こまつな だいこん はくさい	
19	金	マーボーどうふどん たまごともずくのスープ だいずもやしのナムル	○	とうふ ぶたにく みそ たまご もずく こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ こまつな もやし だいずもやし なら	
22	月	カレーライス ポイルやさい フロズンヨーグルト		ぶたにく フロズンヨーグルト	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ バター さとう わふうドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな	22日(月) <b>カレーライス</b> 今月のカレーは冬至にちなんで南瓜が入っています。
24	水	くろしょくパン カスタードクリーム とうふのスープ ガーリックチキン ウインナーとポテトのトマトに	ヨ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまクリーム ウインナー とうふ こんぶ ヨーグルト	パン さとう こむぎこ でんぶん バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン プロッコリー ホールトマト ながねぎ ほうれんそう	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

今月の平均(中学年) エネルギー618kca たんぱく質25.8g 脂質19.7g