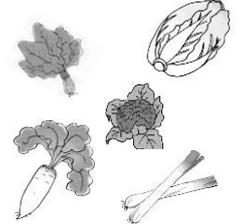


12月 予定献立表

平成26年度

給食回数 17回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(月)	○	家常豆腐ご飯 中華風コーンスープ ビーフンの炒め物 みかん	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 たまご 鶏肉 牛乳	七分米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ビーフン	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ にんにく 生姜 長ねぎ うらごしコーン缶 チンゲン菜 にら みかん	3日(水)ふすまドーナツ ドーナツは、給食室の手作りです。「ふすま」とは小麦の外皮部分のことで、食物繊維や栄養価に富んでいます。かみしめると小麦ふすまの甘い香りが感じられるドーナツです。 
2(火)	○	トマトライスホワイトソースかけ じゃが芋とブロッコリーのソテー ビーンズグラッセ	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム ベーコン 金時豆 白いんげん豆	七分米 バター 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	
3(水)	○	ごま味噌うどん 炒り鶏 ふすまドーナツ	豚肉 味噌 昆布 かつお節 鶏肉 牛乳 たまご	砂糖 ごま こんにやく 油 ふすま 小麦粉 バター	人参 キャベツ 長ねぎ にら にんにく 生姜 ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん 干しいたけ	
4(木)	○	ご飯 実だくさん汁 さばの味噌煮 五目きんぴら	豆腐 油揚げ かつお節 昆布 鯖 味噌 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 こんにやく 油	大根 白菜 人参 長ねぎ 生姜 ごぼう 木くらげ 小松菜	
5(金)	○	高野豆腐ご飯 のっぺい汁 生揚げと野菜のみそ煮 野菜のごま炒め	高野豆腐 鶏肉 ひじき 豚肉 かつお節 昆布 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 砂糖 油 里芋 こんにやく 片栗粉 ごま	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ ホールコーン	
8(月)	○	鶏チリ丼 中華スープ 野菜炒め	鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 鶏がら ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	人参 たけのこ チンゲン菜 にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 木くらげ ホールコーン キャベツ もやし 小松菜	市内産の野菜が たくさん届きます！ 人参 大根 さつまいも 里芋 キャベツ 小松菜 長ねぎ ブロッコリー ほうれん草 など.. 市内の農家で冬野菜がたくさん収穫されます。給食にも様々な料理に取り入れていきます。新鮮でおいしい地場の野菜をたくさん食べてください。 
9(火)	○	シナモントースト ビーンズシチュー きのこマカロニのソテー りんご	大豆 豚肉 ベーコン スキムミルク 鶏がら 牛乳	食パン バター 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 ホールトマト缶 トマトピューレ しめじ 小松菜 マッシュルーム にんにく りんご	
10(水)	ヨ	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き れんこんと豚肉の炒め物	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ぶり 豚肉 ヨーグルト	七分米 油 砂糖 片栗粉 白滝 ごま油	白菜 長ねぎ れんこん 人参 小松菜	
11(木)	○	ツナのとまとスパゲッティ キャベツとコーンのソテー スイートポテトサンド	ツナ ベーコン 牛乳 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 片栗粉 食パン さつまいも バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト缶 トマトジュース にんにく キャベツ ホールコーン 小松菜	
12(金)	○	ご飯 中華うま煮 いかのねぎ塩焼き ブロッコリーのオイスター炒め	豚肉 かまぼこ 鶏がら いか ハム ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 油	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ ピーマン 生姜 にんにく 長ねぎ ブロッコリー もやし ホールコーン	
15(月)	○	ビビンバ 韓国風スープ りんごのコンポートヨーグルトかけ	豚肉 味噌 わかめ 鶏肉 たまご 鶏がら ヨーグルト 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 油 片栗粉	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 大根 白菜 チンゲン菜 りんご	16日(火) 鶏のから揚げと市内野菜 たっぷり煮 鶏のから揚げと市内で取れた野菜を大根おろしで「おろし煮」にします。みなさんが大好きな鶏のから揚げと煮ることで、野菜がたっぷり食べられます。
16(火)	○	ふりかけご飯 鶏のから揚げと市内野菜たっぷり煮 おひたし	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 鶏肉 油揚げ 昆布 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油 小麦粉 里芋	人参 生姜 にんにく 大根 小松菜 白菜 ほうれん草	
17(水)	○	黒砂糖食パン スライスチーズ 白菜のクリームシチュー キャベツとじゃこのソテー	チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム かつお節 昆布 ちりめんじゃこ	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター オリーブ油	玉ねぎ 人参 白菜 セロリー ホールコーン キャベツ にんにく	
18(木)		ご飯 豚汁 厚焼き卵 里芋と鶏肉のカレー煮 りんご	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 たまご 豆腐 スキムミルク 鶏肉	七分米 こんにやく ごま油 砂糖 里芋 油 片栗粉	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 生姜 りんご	
19(金)	○	豚飯 もずくと野菜のスープ ししゃもの空揚げ野菜あん みかん	豚肉 かまぼこ もずく 昆布 かつお節 ししゃも 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ 人参 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 みかん	
22(月)	○	カうどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのいとこ煮	豚肉 かつお節 昆布 ちくわ 青のり たまご 小豆 牛乳	もち うどん 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 干しいたけ ゆず かぼちゃ	
24(水)	麦	カレーライス ボイル野菜 ミントマト フロズンヨーグルト	豚肉 フロズンヨーグルト	七分米 押し麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく キャベツ 大根 小松菜 ミントマト	

牛乳らん ○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶
月平均栄養価 エネルギー 831kcal

* 都合により材料が変更することがあります
たんぱく質 33.9g 脂肪 25.9g