

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日(金)高野豆腐ご飯 細かく刻んだ高野豆腐をひじきや鶏肉などと一緒にご飯に炊き込みます。 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。 
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	
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)	○	ツナのトマトスパゲッティ 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(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	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。
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 ミニトマト 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 ミニトマト	22日(月) かぼちゃのいとこ煮 冬至にちなんだメニューです。かぼちゃと小豆と一緒に煮ます。いとこ煮とはあずきと野菜の煮もので、神仏への供物を集めて煮た行事食が始まりです。また、固い材料から順に入れて煮ることから、おいおい(甥)、めいめい(姪)にかけたごろ合わせが名前の由来ともいわれています。 

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