



12月予定献立表



《今月のめあて》

じかんをまもってたべよう

平成27年度12月

給食回数 17 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランヂェルム
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 火	チキンライス いなかうスープ タンダーフィッシュ きゃべつとツナのいためもの	ミホ ルク クト	とりにく ベーコン メルルーサ ヨーグルト ツナ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな にんにくしょうが もやし	<p>給食で使用している食材について 給食では、できる限り安全性の高い食材を選定しています。 野菜の多くは、化学肥料や農薬を減らして栽培しているものです。 調理室では、葉物野菜は一枚ずつ洗いながら、虫や異物がついていないかをチェックしています。 給食に混入することもゼロとは言いませんが、調理室で最善を尽くし、安全でおいしい給食を子供たちに提供していきます。</p>	
2 水	カレーうどん がんもどきとたまこんにゃくのにも やさしいため	○	ぶたにく がんもどき ぎゅうにゅう	でんぶん こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな ブロッコリー もやし コーン		
3 木	ごはん のっぺいじる つくねやきおろしソース こうやどうふのあげに むぎちゃ		とりにく とうふ いかすりみ ひじき スキムミルク たまご こうやどうふ ちくわ	しちぶまい さといも こんにゃく でんぶん さとう パンこ あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが グリーンピース		1-1 3-1
4 金	かきあげどんぶり とうふのスープ こんにゃくオランダに	○	こんぶ ちくわ さくらえび たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ さとう こんにゃく ごまあぶら	にんじん たまねぎ こねぎ ごぼう ながねぎ こまつな		
7 月	スイートポテトサンド カレーシチュー やさしいソテー	○	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン さつまいも パター さとう こむぎこ あぶら じゃがいも なまクリーム ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ ブロッコリー こまつな		1-2 2-2
8 火	ごはん すいとんじる さばのガーリックやき ひじきのいためもの	○	とりにく さば ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こむぎこ じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ながねぎ にんにく こまつな		
9 水	スパゲティーポークビーンズ ポイルやさしい わふうドレッシング さんしょくに	○	だいち ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら さとう パター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ バセリ マッシュルーム にんじん にんにく トマト きゃべつ こまつな カリフラワー コーン		
10 木	とりめし みそじる いわしのハンバーグ おひたし	○	とりにく わかめ いわし ぶたにく ひじき たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	しちぶまい もちごめ さとう ごまあぶら パンこ あぶら	ごぼう にんじん しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ ピーマン はくさい こまつな		1-3 2-1
11 金	スタミナどん かおりみそスープ かぼちゃのからあげ みかん	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら むかごこんにゃく さとう ごまあぶら	れんこん ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん かぼちゃ みかん		3-2 6-1
14 月	パン キャロブカスタードクリーム ぶたにくのトマトジュースに ふゆやさしいグラタン	○	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく スキムミルク チーズ	パン さとう こむぎこ でんぶん なまクリーム パター じゃがいも あぶら さといも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトジュース カリフラワー ブロッコリー		
15 火	ごはん みそじる ししゃものあまからあげ ぶたにくときゃべつのみそいため	○	あぶらあげ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ もやし きゃべつ		4-1 5-1
16 水	きつねうどん さつまいもとチーズのつつみあげ いりどり	○	あぶらあげ ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ とりにく	うどん さとう ぎゅうざのかわ さつまいも こむぎこ あぶら さといも こんにゃく	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう たけのこ れんこん		4-2 5-2
17 木	ヤーコンごはん こんにゃくつぶりスープ とりのあまからやき あつさりやさしい みかん		こんぶ とりにく	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん	ヤーコン たけのこ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ セロリ にんにく しょうが もやし きゃべつ こまつな みかん		
18 金	かじょうどうふどん もずくじる れんこんソテー	○	ぶたにく なまあげ たまご もずく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが ながねぎ れんこん ごぼう もやし にはら		
21 月	パン ポトフ フライドチキン キャベツソテー りんご	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ にんにく りんご		
22 火	ごもくごはん ザーサイいりとうふのスープ しろみぎかなのピカタ おんやさしい	○	ひじき とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく メルルーサ たまご チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ	にんじん ほしいたけ ごぼう ザーサイ チンゲンサイ きくらげ はくさい もやし こまつな		
24 木	カレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング きゃべつとたくあんソテー カクテルフルーツ	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツネ きゃべつ もやし ほうれんそう れんこん ミックスフルーツ		



月平均栄養価 エネルギー 636kcal

たんぱく質 26.7g

脂肪 22.8g

献立は都合により変更される事もあります。