

# 12月 予定献立表



平成27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	火	わかめごはん みそしる ぶたにくのたつたあげ だいこんおろし にびたし	○	わかめ なまあげ みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら	きりぼしだいこん えのきたけ だいこん はくさい こまつな	<b>師走(しわす)</b>  今年も残すところ 一ヶ月になりました。 何かと忙しい時期で すので、生活のリズ ムと食事バランスに 気をくばり、風邪をひ かないようにしまし ょう。
2	水	しょくパン タンドリーチキン コーンシチュー やさいとツナのソテー くだもの	○	とりにく ヨーグルト ぶたに く とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま ごまあぶら	うらごしコーン にんじん たまねぎ はくさい セロリー キャベツ ほうれんそう みかん	2日(水) <b>タンドリーチキン</b>
3	木	こんぶいりませごはん すましじる さわらのさいきょうやき こうやどうふのもの	○	こんぶ とりにく とうふ わかめ さわら みそ こうやどうふ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう れんこん 冷グリーンピース	
4	金	ちゅうかうまにどん こんにやくのにくみそに くだもの	○	ぶたにく いか みそ うずらたまご ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん ごま さとう	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな 冷グリーンピース りんご	
7	月	ごはん みそしる メルルーサあまずあんかけ ひじきのあまからいため	○	あぶらあげ みそ こんぶ メルルーサ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん こむぎこ あぶら さとう	だいこん こまつな にんじん キャベツ ながねぎ	鶏肉に塩・こしょう・ カレー粉・ヨーグルト・ ケチャップで下味をつ けて焼きます。
8	火	やきぶたチャーハン ちゅうかコーンスープ はるさめとだいこんのピリカラいため くだもの	○	やきぶた たまご こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう	セロリー たけのこ ほしいたけ ながねぎ うらごしコーン ホールコーン たまねぎ キャベツ にんじん だいこん なら りんご	
9	水	カレーうどん チーズスコーン ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう チーズ だいたず わかめ	うどん さとう こむぎこ バター ドレッシング	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな ホールコーン みかん	9日(水) <b>チーズスコーン</b>
10	木	あわごはん まめじゃこ みそしる とりのしおこうじやき やさいのそぼろに	ヨ	だいたず かえりにぼし なまあげ わかめ みそ こんぶ とりにく ぶたにく ヨーグルト	七分米 もちあわ さとう でんぶん あぶら ごま 米こうじ さとも ごまあぶら	だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん	調理場の手作りス コーンです。甘さ控え 目なチーズ味です。
11	金	にくみそかけライス スアンラァタン コーンとこまつなのいためもの	○	ぶたにく だいたず みそ たまご ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな	
14	月	ごはん こうやどうふとやさいのスープ さばのからあげネギソース きりぼしだいこんに	○	こうやどうふ こんぶ さば さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとも でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ながねぎ だいこん にんじん きりぼしだいこん こまつな	
15	火	マーボーめん ちゅうかソテー くだもの	○	とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ こまつな キャベツ りんご	17日(木) <b>ちくわと大根の辛味 噌炒め</b>
16	水	ガーリックフランス イタリانسープ やさいたつぷりマカロニソテー くだもの	○	しろいんげんまめ とりにく ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	パン バター あぶら さとう マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ キャベツ セロリー ホールマト トマトジュース にんじん みかん	給食では、辛み香 辛料の使用について 充分配慮して献立を 作成しております。 献立名では辛味噌と 表記しておりますが、 子ども達の味覚に あつた味付けになつて います。
17	木	だいたずとジャコのごはん やさいのスープ まつかぜやき ちくわとだいこんのからみそいため	○	だいたず ちりめんじゃこ こんぶ とりにく とうふ たまご ひじき みそ ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぶん	ほうれんそう だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ	
18	金	たにんどん とうふとはくさいのスープ かぼちゃのホカホカに くだもの	○	ぶたにく たまご こんぶ とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さとう あぶら	たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう はくさい ながねぎ にんじん かぼちゃ みかん	22日(火) <b>セルフケーキ</b>
21	月	ごはん みそしる チキンカツ やさいのうまに	ヨ	ぶたにく なまあげ わかめ みそ こんぶ とりにく たまご ちくわ ヨーグルト	七分米 こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん ヨーグルト	きりぼしだいこん こまつな だいこん たけのこ にんじん 冷グリーンピース	調理場で焼いたマ フィンにカスタードク リームと苺をのせま す
22	火	ほうとう セルフケーキ(プレーンマフィン・ カスタードクリーム・いちご) だいこんのナムル	○	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	うどん こむぎこ バター さとう でんぶん ごまあぶら	かぼちゃ だいこん ほんしめじ にんじん いちご ほうれんそう	
24	木	カレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな ホールコーン りんご	

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641kca たんぱく質26.5g 脂質21.0g