

12月 予定献立表

平成27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(火)	○	ご飯 わかめと大根のスープ 食べるラー油 ジャンボ焼売 春雨ソテー	わかめ 昆布 かつお節 鶏肉 ほたて貝水煮 ちりめんじゃこ 豚肉 スキムミルク 大豆 牛乳	七分米 ごま 油 ごま油 砂糖 焼売の皮 片栗粉 春雨	長ねぎ 大根 唐辛子 にんにく 生姜 玉ねぎ にら もやし 人参	1日(火)食べるラー油 調理場手作りのピリッと辛い ラー油です。ご飯と一緒にい たいただきます。
2(水)	ヨ	紫米ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き れんこんと豚肉の炒め物	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 ぶり 豚肉 ヨーグルト	七分米 紫米 油 白滝 ごま油 砂糖 ごま	白菜 長ねぎ れんこん 人参 小松菜	2日(水)紫米ご飯 セカンドスクールでお世話に なっている長野県白馬村より いただいた古代米です。餅 米に近い品種で食べた感じ は、モチモチしています。七 分米に混ぜて炊きます。
3(木)	○	きな粉揚げパン コーンシチュー マカロニソテー みかん	きな粉 鶏肉 スキムミルク 牛乳 鶏がら 生クリーム ツナ	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ	うらごしコーン缶 ホールコーン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー ビーマン マッシュルーム にんにく みかん	
4(金)	○	ご飯 豚汁 豆腐のハンバーグ 切り干し大根のソース炒め	豚肉 生揚げ 大豆 味噌 かつお節 昆布 豆腐 スキムミルク たまご 鶏肉 牛乳	七分米 こんにやく ごま油 小麦粉 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 もやし 玉ねぎ キャベツ	
7(月)	○	鶏チリ丼 中華スープ 糸こんにやくのソテー	鶏肉 たまご 豚肉 鶏がら 牛乳	七分米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 こんにやく ごま	人参 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 小松菜 大根 ごぼう	
8(火)		ぶどう食パン ラザニア じゃが芋ソテー ココア	鶏肉 ベーコン 牛乳 豚肉 チーズ	ぶどう食パン じゃが芋 油 バター 小麦粉 パスタ 砂糖	人参 ビーマン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト缶	9日(水)鉄火味噌 鬼打ち豆を甘辛の味噌とから めました。大豆は、カルシ ウムやたんぱく質を含む食 品です。日頃から取るよう心 がけましょう。
9(水)	ヨ	ご飯 鉄火味噌 清汁 鯖の立田揚げ 車麩のたまごとじ	大豆 味噌 豆腐 かつお節 昆布 鯖 鶏肉 たまご ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま ひやむぎ 片栗粉 油 車麩	長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ 人参	
10(木)	○	ご飯 実だくさん汁 ぎせい豆腐 豚肉のねぎ塩きんぴら	豆腐 油揚げ かつお節 昆布 たまご ひじき スキムミルク 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 油 ごま	大根 白菜 人参 長ねぎ ごぼう にんにく	
11(金)	○	五目あんかけ焼きそば さつま芋とりんごの重ね煮 たまごときゃべつの炒め物	豚肉 いか えび 鶏がら たまご 牛乳	蒸し中華めん ごま油 片栗粉 さつま芋 砂糖 バター 油	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし ビーマン 生姜 にんにく りんご レモン レーズン キャベツ	今月は、人気メニューのビ ンバや揚げパン、五目あん かけ焼きそばを献立に入れ ました。
14(月)	○	ふりかけご飯 清汁 手作りさつま揚げ 大根のそぼろ煮	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豆腐 わかめ 昆布 いか たまご 豚肉 すけとうだら(すり身) 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油 片栗粉	人参 小松菜 長ねぎ ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ 生姜	
15(火)	○	ピビンバ スアンラータン りんご	豚肉 味噌 鶏肉 たまご かつお節 昆布 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 油 片栗粉 ラー油	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 人参 白菜 チンゲン菜 りんご	
16(水)	○	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味ソースかけ 里芋といかと大根の煮物	生揚げ かつお節 昆布 鶏肉 いか 牛乳	七分米 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 里芋	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 生姜 大根	22日(火)じゃが芋餅 三中の調理部とのコラボメ ニューです。チーズの入った
17(木)	○	スパゲッティホワイトソース ブロッコリーのオイスター炒め りんご	鶏肉 牛乳 生クリーム スキムミルク	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー もやし キャベツ ホールコーン りんご	じゃが芋餅です。2月には、 みたらし味のじゃが芋餅も出 す予定です。
18(金)	○	豚飯 もずくのかきたま汁 ししゃもの磯辺揚げ みかん	豚肉 かまぼこ もずく たまご 豆腐 昆布 かつお節 ししゃも 青のり 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉 油	干しいたけ たけのこ 人参 長ねぎ 小松菜 みかん	ほうとう 冬至にちなみ、かぼちゃが 入ったほうとうどんをいた だきます。
21(月)	○	ボークストロガノフ ホットサラダ フルーツヨーグルトかけ	豚肉 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト 牛乳	七分米 油 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 ホールトマト缶 トマトジュース キャベツ ブロッコリー カリフラワー ミックスフルーツ	24日(木)2学期最後の給食 です。クリスマスイメージし た献立です。マドレーヌは、 手作りです。
22(火)	○	ほうとう 生揚げの塩マーボー じゃが芋餅 みかん	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 生揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 油 片栗粉 ごま じゃが芋 バター	かぼちゃ 大根 しめじ 人参 長ねぎ もやし にら 生姜 みかん	
24(木)	○	エビと野菜のピラフ ミネストローネスープ 鶏の空揚げ マドレーヌ	エビ ベーコン 鶏がら 鶏肉 たまご 牛乳	七分米 油 バター パスタ 小麦粉 片栗粉 砂糖 粉砂糖	玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト缶 トマトジュース レモン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

*都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価

エネルギー

866kcal

たんぱく質

35.9g

脂肪

27.2g