

# 11 予定献立表

平成28年度

給食回数 20 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ン 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)	○	木の葉丼 すまし汁 さつま芋揚げ	油揚げ かまぼこ 鶏肉 卵 けずり節 きざみのり 豆腐 わかめ 牛乳	七分米 米粒麦 油 砂糖 さつま芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜	1日(火) 木の葉丼 かまぼこを木の葉に見立 て、卵でとじました。ご飯に かけていただきます。
2(水)	○	フレンチトースト ポークシチュー 野菜炒め りんご	卵 牛乳 スキムミルク 豚肉 生クリーム	パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリー にんにく ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 りんご	 7日(月) さわちーカレー焼き カレー風味の鱈にチーズ をのせて焼きます。   9日(水) 揚げ餃子 国産小麦で作った皮で ジャンボ揚げ餃子を作りま す。
4(金)	○	ご飯 田舎汁 豚肉の和風きのこソース 大根とかの煮物 みかん	鶏肉 生揚げ けずり節 豚肉 いか 牛乳	七分米 じゃが芋 こんにゃく ごま油 砂糖 油 でん粉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく 小松菜 みかん	
7(月)	ヨ	ご飯 ピリ辛炒りおから ビーフ入りスープ さわちーカレー焼き ブロッコリーのオイスター炒め	おから 豚肉 鶏肉 鱈 チーズ さつま揚げ ヨーグルト	七分米 油 ごま ビーフ ごま油 砂糖	ごぼう にんじん 生姜 もやし キャベツ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	
8(火)	○	肉味噌ジャージャー麺 かみかみやさい 金時豆のミルク煮	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 いか 金時豆 牛乳 スキムミルク	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 ごぼう れんこん 小松菜	
9(水)	○	チャーハン スファンター 揚げ餃子	焼き豚 鶏肉 卵 昆布 豚肉 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 油 でん粉 ラー油 餃子の皮 小麦粉	にんじん たけのこ 長ねぎ グリーンピース 白菜 小松菜 生姜 キャベツ にら にんにく	
10(木)	○	食パン フルーツクリーム テリマヨチキン キャベツと卵のソテー スープ煮	牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏肉 卵 豚肉 けずり節	パン でん粉 砂糖 マヨネーズ 油 じゃが芋	ミックスフルーツ 生姜 にんじん キャベツ 玉ねぎ 白菜 セロリー にんにく	
11(金)	○	豚キムチ丼 野菜スープ 柿	豚肉 生揚げ 鶏肉 わかめ 鶏ガラ 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨	にら にんじん 白菜キムチ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ 生姜 白菜 小松菜 干しいたけ 柿	
14(月)	○	ご飯 ワンタンスープ いかのチリソース ビーフソテー	鶏肉 いか 豚肉 牛乳	七分米 ワンタンの皮 油 でん粉 ごま油 砂糖 ビーフン ごま	もやし 白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく ごぼう にんじん 干しいたけ 小松菜	
15(火)	○	根菜カレーライス ポイル野菜	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	七分米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん 大根 ホールトマト にんにく 生姜 りんご セロリ キャベツ もやし 小松菜	
16(水)	○	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め 抹茶のパンケーキ	油揚げ 豚肉 生揚げ 味噌 卵 牛乳 スキムミルク	うどん 砂糖 油 小麦粉 バター 甘納豆	にんじん 長ねぎ 小松菜 エリンギ しめじ 切り干し大根 小松菜 にんにく 生姜	
17(木)	○	さつま芋ご飯 味噌汁 豚肉のかりんとう揚げ 炒り豆腐	昆布 油揚げ 味噌 けずり節 豚肉 卵 スキムミルク 豆腐 鶏肉 牛乳	七分米 さつま芋 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油	白菜 長ねぎ 生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜	
18(金)	○	セルフサンド (コッペパン 豆ミート) ホワイトシチュー ポイル野菜	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ	パン 小麦粉 油 じゃが芋 バター ドレッシング	玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ ブロッコリー れんこん	
21(月)	○	ご飯 鉄火味噌 実だくさん汁 ししゃもフライ 野菜ソテー	炒り大豆 味噌 豚肉 豆腐 油揚げ けずり節 ししゃも 卵 牛乳	七分米 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 パン粉 油	大根 白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ ホールコーン マッシュルーム	
22(火)	ヨ	ふりかけご飯 かき玉汁 まめこつくね きんぴらごぼう	ちりめんじゃこ けずり節 青のり 卵 鶏肉 大豆 スキムミルク 味噌 ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま 油 でん粉 マヨネーズ こんにゃく	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ごぼう	
24(木)	○	ご飯 豚汁 さんまの甘辛煮 味噌バター肉じゃが みかん	豚肉 生揚げ 味噌 さんま 鶏肉 牛乳	七分米 こんにゃく ごま油 砂糖 油 じゃが芋 バター	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ ホールコーン みかん	
25(金)	○	食パン 手作りりんごジャム おからのキッシュ ポトフ	卵 生クリーム スキムミルク おから ハム チーズ 豚肉 牛乳	パン 砂糖 バター じゃが芋 油	りんご レモン ほうれん草 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく	
28(月)	○	高野豆腐ご飯 すまし汁 厚焼き卵 煮びたし	高野豆腐 鶏肉 ひじき はんぺん わかめ 卵 豆腐 スキムミルク 油揚げ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 白菜 ゆず	
29(火)	○	トマトライスホワイトソースかけ ホットサラダ ピーンズグラッセ	えび ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム 金時豆 白いんげん豆	七分米 バター 油 小麦粉 ドレッシング 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	
30(水)	○	味噌ラーメン 生揚げの五目炒め りんご	豚肉 鶏ガラ 生揚げ うずら卵 鶏肉 いか ちくわ 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン 小松菜 長ねぎ にら にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ りんご	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 \* 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 37.7g 脂質 28.6g