



12月予定献立表

平成28年度

今月のめあて

ぎょうぎよくたべよう



給食回数 15 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	木	ちやめし だまこもちいりじる ぶりのさいきょうやき おひたし	○	こんぶ ぶたにく ぶり みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび だまこもち ごまあぶら さとう あぶら	にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう	<p>師走(しわす)</p> <p>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。</p>  <p>1日(木) だまこもちりり汁 だまこもちとは、もち米をつぶして丸めたものです。根菜汁の中に入れてました。</p> <p>15日(木) ししゃもの磯辺揚げ ししゃもは、骨まで丸ごと食べるのでカルシウムを多く摂ることがができます!</p> <p>20日(火) ムーちゃんケーキ 市内産のにんじんをすりおろして使っているので「ムーちゃんケーキ」といいます☆自分でケーキにカスタードクリームと苺をのせてケーキを作ります。</p>  <p>21日(水) 冬至カレーライス(南瓜入り) 冬至とは一年で一番昼が短い日です。冬至に南瓜を食べると風邪予防になるといわれています。</p> 
2	金	カレーそばろどん すまじる はくさいととりにくのいためにくだもの	○	とうふ ぶたにく こんぶ もずく とりにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ ほうれんそう はくさい にら みかん	
5	月	あわごはん みそしる さばのしおやき いりどり	○	みそ こんぶ さば とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ じゃがいも あぶら さとう	えのきたけ ながねぎ はくさい にんじん だいこん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	
6	火	ほうれんそうと さけのクリームスパゲティ じゃがいもソテー くだもの	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら チーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん マッシュルーム ピーマン りんご	
7	水	かしわおりパン ふゆやさいのポトフ いかのフライ ピーンズグラッセ	○	ぶたにく とりがら いか きんときまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう バター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリー	
8	木	チキンライス キャベツとソーセージのスープ タンドリーフィッシュ ほうれんそうとコーンのソテー	○	とりにく レバーソーセージ とりがら メルルーサ ヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン ほうれんそう もやし	
9	金	ハヤシライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし こまつな りんご	
12	月	ごはん みそしる ぶたすきに あおのりポテト	ヨ	あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ぶたにく とうふ あおのり ヨーグルト	七分米 さとう あぶら じゃがいも	かぶ こまつな にんじん ながねぎ たけのこ はくさい	
13	火	やきそばマーボーあんかけ ごもくきんびら くだもの	○	とうふ ぶたにく だいず 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 でんぷん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん みかん	
14	水	くろパンねじり はくさいのミルクスープ とりのパーベキューソース やさいソテー	○	ベーコン ぎゅうにゅう とりがら とりにく ハム	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	はくさい たまねぎ ほうれんそう りんご レモン キャベツ にんじん	
15	木	わかめごはん けんちん汁 ししゃものいそべあげ はるさめソテー	○	わかめ とりにく とうふ こんぶ ししゃも あおのり たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さとも ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ	にんじん ながねぎ にら もやし たけのこ	
16	金	ホイコーローどん ちゅうかスープ きりぼしだいこんのナムル くだもの	○	ぶたにく みそ とうふ とりがら ハム ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま しろすりごま	キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン にんじん はくさい もやし きりぼしだいこん こまつな ホールコーン りんご	
19	月	ごはん ふりかけ みだくさんじる あつやきたまご やさいとツナのソテー	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく こんぶ たまご とりにく ツナ ヨーグルト	七分米 さとう ごま ごまあぶら	にんじん ながねぎ えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ こまつな キャベツ	
20	火	ながさきにこみチャンポン たまごにやくだのみそに セルフケーキ(ムーちゃんケーキ・ カスタードクリーム・いちご)	○	ぶたにく かまぼこ とりがら みそ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	うどん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ パター でんぷん	もやし キャベツ ながねぎ にんじん いちご	
21	水	とうじカレーライス さきみフライ ポイルやさい くだもの	麦	ぶたにく とりにく	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう パンこ ドレッシング	かぼちゃ 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 みかん	

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 662.7kca たんぱく質 27.3g 脂質 21.8