

# 12月 予定献立表

平成28年度

給食回数 15 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(木)	○	ご飯 食べるラー油 中華コーンスープ 大豆入りジャンボシュウマイ 野菜炒め	鶏肉 ほたて貝水煮 ちりめんじゃこ 卵 昆布 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 ごま油 砂糖 でん粉 シュウマイの皮 こんにゃく	とうがらし にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 裏ごしコーン ホールコーン チンゲン菜 きくらげ にんじん 小松菜 キャベツ	1日(木)食べるラー油 調理場手作りのピリッと辛 いラー油です。ご飯に乗せ て食べてください。
2(金)	○	黒米ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き れんこんと豚肉の炒め物 スイートスプリング	油揚げ わかめ 味噌 ぶり 豚肉 牛乳	七分米 黒米 油 砂糖 でん粉 しらたき ごま油	白菜 長ねぎ れんこん にんじん 小松菜 スイートスプリング	2日(金)黒米ご飯 黒米とは古代米の一種で す。餅米に近い品種で食 べた感じは、モチモチして いて、白米に混ぜて炊くと 紫色のご飯になります。
5(月)	ヨ	ご飯 鉄火味噌 清汁 鮭の竜田揚げ 車麩の卵とじ	炒り大豆 味噌 はんぺん わかめ 鮭 鶏肉 卵 ヨーグルト	七分米 砂糖 ごま でん粉 油 車麩	小松菜 生姜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん には	
6(火)	○	はちみつレモントースト クリームシチュー マカロニソテー みかん	鶏肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム 鶏ガラ	パン バター はちみつ じゃが芋 油 小麦粉 マカロニ オリーブ油	レモン 玉ねぎ にんじん 白菜 セロリー 小松菜 マッシュルーム にんにく ホールトマト みかん	
7(水)	○	マーボー豆腐丼 キャベツの中華スープ もやしとたこの炒め物	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 昆布 けずり節 たこ 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく 生姜 キャベツ もやし	2日(金) スイートスプリング いつもみかんを届けてくれ る熊本の荒川さんからス イートスプリングという品 種のみかんが届きます。 スイートスプリングは温州 みかんと八朔(はっさく)の かけ合わせで、さわやか な甘味が特徴です。
8(木)	○	白菜と油揚げのうどん 炒り鶏 ふすまドーナツ みかん	油揚げ 豚肉 けずり節 鶏肉 スキムミルク 牛乳 卵	うどん 砂糖 こんにゃく 油 小麦胚芽(ふすま) 小麦粉 バター	しめじ 長ねぎ 白菜 にんじん ごぼう たけのこ れんこん 小松菜 ほししいたけ みかん	
9(金)	○	わかめごはん 味噌汁 豆腐のハンバーグ きんぴら煮	わかめ 生揚げ けずり節 豆腐 豚肉 卵 スキムミルク 牛乳	七分米 ごま油 パン粉 油 砂糖 こんにゃく ごま	キャベツ 小松菜 長ねぎ にんじん 大根 生姜 ごぼう	
12(月)	○	豚肉と大根のご飯 もずくのかき玉汁 ししゃものから揚げ野菜あん 煮びたし	豚肉 もずく 卵 豆腐 ししゃも 油揚げ 牛乳	七分米 きび 砂糖 ごま油 でん粉 油	切り干し大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく 生姜 白菜 小松菜 えのきたけ	13日(火) 冬野菜のグラタン カリフラワー・ブロッコリー・ 里芋など冬に美味しい野 菜をグラタンにします。
13(火)		ぶどうコッペパン 冬野菜のグラタン チリコンカン みかん ココア	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 金時豆 豚肉	パン 里芋 マカロニ バター 小麦粉 油 砂糖 ココア	カリフラワー ブロッコリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト みかん	
14(水)	○	ご飯 味噌汁 鶏ときのこのホイル焼き 里芋といかの煮物 みかん	油揚げ 味噌 鶏肉 いか 牛乳	七分米 バター 砂糖 里芋	大根 長ねぎ しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜 みかん	
15(木)	○	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 生揚げの塩マーボー りんごのコンポートヨーグルトかけ	豚肉 昆布 生揚げ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 油 でん粉 ごま油	小松菜 玉ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく もやし には りんご	20日(火) 鶏のから揚げ市内野菜 たっぷり煮 市内産の野菜がたくさん 採れる季節になりました。 採れたての野菜を鶏のから 揚げと一緒に大根おろし でみぞれ煮にします。
16(金)	○	ご飯 実だくさん汁 鯖の味噌煮 ひじきのそぼろ炒め みかん	豆腐 油揚げ けずり節 鯖 味噌 ひじき 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 でん粉 油	大根 白菜 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 小松菜 にんにく みかん	
19(月)	○	ビビンバ 韓国風スープ りんご	豚肉 味噌 わかめ 鶏肉 卵 牛乳	七分米 ごま油 ごま 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 大豆もやし にんじん もやし 小松菜 りんご	
20(火)	○	ご飯 ふりかけ 味噌汁 鶏のから揚げ市内野菜たっぷり煮	ちりめんじゃこ けずり節 青のり わかめ 豆腐 味噌 昆布 鶏肉 牛乳	七分米 砂糖 ごま 小麦粉 油 里芋	玉ねぎ えのきたけ 小松菜 生姜 にんにく にんじん 大根	21日(水) 2学期最後の給食です。 冬至なので、かぼちゃを 使ったプリンにしました。 調理場の手作りです。
21(水)	○	えびクリームライス 野菜ソテー ミントマト かぼちゃプリン	えび 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン スキムミルク 卵 生クリーム	七分米 バター 油 小麦粉 こんにゃく 砂糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ ミントマト	

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

860kcal

たんぱく質

36.6g

脂質

27.8g

