

# 12月 予定献立表

平成29年度

給食回数 16 回

武蔵野市立桜堤調理場

| 日     | 牛乳 | 献立名  | 体の血や肉になるもの<br>(赤)  | 体の熱や力になるもの<br>(黄)                           | 体の調子を整えるもの<br>(緑)  | 作り方・その他   |
|-------|----|--|--|---|--|---|
| 1(金)  | ○  | 根菜カレーライス<br>ポイル野菜<br>キャベツと福神漬けのソテー                       | 豚肉 ヨーグルト 牛乳  | 七分米 米粒麦 ジャが芋<br>油 小麦粉 バター<br>こんにやく ドレッシング   | 玉ねぎ にんじん ごぼう<br>れんこん 大根 セロリー<br>にんにく 生姜<br>りんご ホールトマト キャベツ<br>もやし 小松菜 福神漬け | 7日(木) ベトナム46<br>武蔵野市は、2020東京オリ<br>ンピック・パラリンピック<br>に向けて世界の料理を提<br>供します。すでにルーマニ<br>ア料理とタイ料理、韓国料<br>理を出しました。今回は、<br>第四弾としてベトナム料理<br>の「フォー」を出します。こ<br>の「ベトナム46」は、第六<br>中学校のハンドメイド部と<br>のコラボメニューでもあり<br>ます。スープの中にフォー<br>を入れ、汁ものとして提供<br>します。 |
| 4(月)  | ○  | ビビンバ<br>韓国風スープ<br>りんご                                    | 豚肉 味噌 わかめ<br>鶏肉 卵 けずり節<br>昆布 牛乳                            | 七分米 砂糖<br>ごま油 ごま<br>でん粉                     | にんにく 生姜 大豆もやし<br>小松菜 にんじん もやし<br>長ねぎ りんご                                   |   |
| 5(火)  | ○  | ご飯 ふりかけ 味噌汁<br>和風つくね焼き<br>切り干し大根のさっと煮                    | ちりめんじゃこ けずり節<br>あおのり 生揚げ 味噌<br>昆布 鶏肉 豆腐 ひじき<br>卵 スキムミルク 牛乳 | 七分米 砂糖 ごま<br>油 里芋 パン粉<br>でん粉 ごま油            | にんじん 小松菜 長ねぎ<br>干しいたけ 生姜<br>切り干し大根 もやし<br>さやいんげん                           |   |
| 6(水)  | ○  | 味噌ラーメン<br>生揚げの五目炒め<br>りんご                                | 豚肉 味噌 豚ガラ<br>鶏ガラ 生揚げ うずら卵<br>鶏肉 いか ちくわ 牛乳                  | 蒸し中華麺 油<br>ごま ごま油<br>砂糖 でん粉                 | キャベツ もやし たけのこ<br>にんじん ホールコーン 長ねぎ<br>にんにく 生姜 玉ねぎ<br>きくらげ 干しいたけ<br>小松菜 りんご   |   |
| 7(木)  | ○  | ご飯<br>ベトナム46(フォーティシックス)<br>春巻き 野菜ソテー                     | 鶏肉 鶏ガラ 豚肉<br>ハム 牛乳   | 七分米 フォー<br>春巻きの皮 春雨<br>ごま油 でん粉<br>油 小麦粉     | にんじん もやし 小松菜<br>にんにく たけのこ<br>干しいたけ 長ねぎ<br>生姜 ホールコーン キャベツ                   | ☆10月に各校3年生にア<br>ンケートしたリクエストメ<br>ニューの結果をお知らせせ<br>します。☆<br>一位、二位の順番で<br>第一中学校<br>揚げパン・鶏のから揚げ<br>第二中学校<br>つけ麺・鶏のから揚げ<br>第三中学校<br>鶏のから揚げ・つけ麺<br>第四中学校<br>つけ麺・鶏のから揚げ<br>第五中学校<br>つけ麺・揚げ餃子<br>第六中学校<br>つけ麺・鶏のから揚げ                             |
| 8(金)  | ○  | はちみつレモントースト<br>白菜のクリームシチュー<br>マカロニソテー                    | 鶏肉 牛乳<br>スキムミルク 生クリーム<br>鶏ガラ ベーコン                          | パン バター はちみつ<br>じゃが芋 油<br>小麦粉 マカロニ           | レモン 玉ねぎ にんじん<br>白菜 セロリー<br>ブロッコリー カリフラワー<br>パセリ                            |   |
| 11(月) | ○  | ご飯 けんちん汁<br>鶏のから揚げ<br>野菜ソテー                              | 豆腐 けずり節<br>昆布 鶏肉<br>焼き豚 牛乳                                 | 七分米 里芋 こんにやく<br>ごま油 小麦粉<br>でん粉 油 ごま         | にんじん 長ねぎ 大根<br>小松菜 キャベツ たけのこ<br>にんにく ホールコーン                                |   |
| 12(火) | ○  | 四川風えびいか焼きそば<br>さつまいもミルク煮<br>こんにやくオランダ煮                   | えび いか<br>牛乳 スキムミルク   | 蒸し中華麺 砂糖 油<br>でん粉 さつまいも バター<br>こんにやく ごま油 ごま | 玉ねぎ もやし たけのこ<br>白菜 きくらげ 長ねぎ<br>生姜 にんにく 小松菜                                 |   |
| 13(水) | ヨ  | 黒米ご飯 味噌汁<br>ぶりの照焼き<br>根菜と豚肉の炒め物                          | 打ち豆 生揚げ わかめ<br>味噌 けずり節 昆布<br>ぶり 豚肉 ヨーグルト                   | 七分米 黒米 油<br>砂糖 でん粉<br>しらたき ごま油 ごま           | 大根 小松菜 れんこん<br>ごぼう にんじん<br>切り干し大根  | 13日(水)黒米ご飯<br>黒米とは古代米の一種で<br>す。餅米に近い品種で食<br>べた感じは、モチモチして<br>いて、白米に混ぜて炊くと<br>紫色のご飯になります。   |
| 14(木) | ○  | マーボー豆腐丼<br>チャプスイ<br>みかん                                  | 豆腐 豚肉 味噌<br>鶏肉 えび<br>けずり節 昆布 牛乳                            | 七分米 ごま油<br>砂糖 でん粉 油                         | 長ねぎ たけのこ にんじん<br>干しいたけ にんにく<br>生姜 白菜 もやし<br>小松菜 みかん                        |   |
| 15(金) | ○  | 食パン フルーツクリーム<br>テリマヨチキン<br>キャベツと卵のソテー<br>野菜スープ           | 牛乳 スキムミルク<br>生クリーム 鶏肉 卵<br>えび ベーコン<br>けずり節 昆布              | パン でん粉 砂糖<br>マヨネーズ 油 ジャが芋                   | ミックスフルーツ 生姜<br>にんじん キャベツ<br>玉ねぎ 白菜 かぶ                                      |    |
| 18(月) | ○  | 豚肉と切り干し大根のご飯<br>もずくのかき玉汁<br>ししゃもフライ<br>煮びたし              | 豚肉 昆布 けずり節<br>もずく 卵 豆腐<br>ししゃも 油揚げ 牛乳                      | 七分米 きび 砂糖<br>ごま油 でん粉<br>小麦粉 パン粉 油           | 切り干し大根 にんじん<br>長ねぎ 白菜 小松菜  | 21日(木)<br>六中を愛し六中に愛され<br>た豆腐のチーズケーキ<br>クリスマスにちなんでチ<br>ーズケーキを作ります。こ<br>のメニューは、第六中学校ハ<br>ンドメイド部とのコラボメ<br>ニューです。メニュー名も<br>生徒のみなさんが考えてく<br>れました。  |
| 19(火) | ○  | ご飯 道産子汁<br>鮭の幽庵焼き<br>高野豆腐の揚げ煮                            | わかめ 豆腐 味噌<br>けずり節 昆布 鮭<br>高野豆腐 ちくわ 牛乳                      | 七分米 ジャが芋<br>油 バター 砂糖<br>でん粉 ごま              | にんじん もやし ホールコーン<br>長ねぎ 生姜 にんにく<br>ゆず ブロッコリー                                |   |
| 20(水) | ○  | さつまいもご飯 味噌汁<br>豚肉のかりんとう揚げ<br>炒り豆腐                        | 昆布 油揚げ 味噌<br>けずり節 豚肉<br>卵 豆腐 鶏肉 牛乳                         | 七分米 さつまいも<br>ごま 砂糖 でん粉<br>小麦粉 油 ごま油         | 大根 小松菜 生姜<br>にんじん 干しいたけ<br>長ねぎ   |    |
| 21(木) | ○  | トマトライスマイトソースかけ<br>ポイル野菜<br>六中を愛し六中に愛された<br>豆腐のチーズケーキ いちご | 豚肉 大豆 クリームチーズ<br>豆腐 卵 ヨーグルト<br>生クリーム 牛乳                    | 七分米 バター<br>油 砂糖<br>ドレッシング 小麦粉               | 玉ねぎ にんじん にんにく<br>トマトジュース ホールマト<br>キャベツ もやし 小松菜<br>ホールコーン レモン いちご           | 22日(金)ほうとう<br>冬至にちなみ、かぼちゃが<br>入ったほうとうどんをい<br>たいただきます。   |
| 22(金) | ○  | ほうとう 鶏の七味焼き<br>筑前煮 ミントマト<br>アイスクリーム                      | 豚肉 味噌 けずり節<br>昆布 鶏肉 ちくわ<br>アイスクリーム 牛乳                      | うどん 砂糖 ごま油<br>ごま 里芋<br>こんにやく 油              | かぼちゃ 大根 しめじ<br>にんじん 長ねぎ たけのこ<br>小松菜 干しいたけ<br>ごぼう ミントマト                     |   |

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。 \*材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 851kcal たんぱく質 35.7g 脂質 28.1g