

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