



12月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

じかんをまもってたべよう！

平成30年度		給食回数 15 回		つかうもの (材料)			コメント	ランチルーム
日	曜	こんだて	牛乳	体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)		
3	月	くるぎとうパン はくさいとにくボールスープに ふゆやさいのグラタン ミルクコーヒー		ぶたにく スキムミルク ひじき けずりぶし とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン でんぶん さとも パター こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ しょうが にんじん ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム はくさい	●月平均栄養価● エネルギー 610kcal たんぱく質 25.2g 脂 肪 20.0g	
4	火	はつがげんまいごはん おからふりかけ みたくさんみそしる さばのたつたあげ もやしのちゅうかいため		おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずりぶし ぶたにく みそ さば さつまあげ	しちぶまい はつがげんまい あぶら ごま さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな しょうが もやし にんにく		1-1 3-1
5	水	スパゲッティーナポリタン あおだいずのおんサラダ むらさきいもドーナツ	○	ハム あおだいず かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティー あぶら パター さとう さつまいも こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ ブロッコリー あかピーマン キャベツ	5日(水) 紫芋のドーナツ 市内関前四丁目の 櫻井さんが育てた紫 芋を使ったドーナツで す。 色がとてもきれいで、 人気のドーナツで す。	
6	木	かいせんあんかけチャーハン じゃがいもとぶたにくのカレーいため みかん	○	ベーコン ほたていか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	ながねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな ピーマン しょうが にんじん みかん		2-1 5-1
7	金	ごはん さつまじる つくねやきおろしソース ひじきのいためもの		ぶたにく みそ けずりぶし とりにく いか すりみ ひじき スキムミルク	しちぶまい あぶら さつまいも こんにやく さとう なまパンこ	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しょうが だいこん たまねぎ にんにく		1-2 3-2
10	月	コーンマヨネーズサンド とりとかぶのホワイトシチュー チャブチェふう	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく なまクリーム	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら こむぎこ パター はるさめ ごまあぶら さとう ごま	コーン パセリ かぶ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー にら ほししいたけ にんにく	☆お楽しみ給食☆ 献立には載っていま せんが、11月から12 月にかけて、デザー トをプラスで1品出し ます。いつ、どんなデ ザートが出るか…お 楽しみですよ。	2-2 5-2
11	火	ごもくごはん すましじる いかにちみみやき ふるふきだいこん ヨーグルト		こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ はんぺん なまわかめ けずりぶし いか ぶたにく みそ ヨーグルト	しちぶまい さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい たけのこ ながねぎ ほうれんそう だいこん たまねぎ しょうが		4-1 6-1
12	水	わかめうどん がんもどきとこんにやくのもの さつまいもとチーズのつつみあげ	○	とりにく なまわかめ けずりぶし がんもどき ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	なまうどん さとう こんにやく ぎょうざのかわ さつまいも こむぎこ あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな		
13	木	ヤーコンごはん とんじる ほっけのこうみやき ちやわんむし みかん		こんぶ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし ほっけ たまご かまぼこ	しちぶまい むぎ ごまあぶら こんにやく さとも あぶら	ヤーコン だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが にんにく ほししいたけ みかん	13日(木) 茶碗蒸し 給食室手作りの茶碗 蒸しです。夏に新設 されたオープンで蒸 してきます。	4-2 6-2
14	金	のざわなチャーハン とうふのたんごスープ だいこんとちくわのいために りんご	○	ベーコン たまご とうふ とりにく スキムミルク けずりぶし ちくわ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	のざわなづけ たまねぎ にんじ ん しょうが ごぼう ながねぎ こまつな しめじ だいこん りんご		
17	月	スイートポテトサンド トマトシチュー ちゅうかおんサラダ	○	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご とりにく とりがら やきぶた ひじき なまクリーム	パン さつまいも パター さとう こむぎこ じゃがいも あぶら むかごこんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ もやし こまつな		
18	火	チキンライス ふゆやさいのポトフ こんにやくのいためもの りんご	○	とりにく ぶたにく とりがら ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら パター さとも むかごこんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン はくさい だいこん ブロッコリー セロリ にんにく こまつな ごぼう りんご	20日(木) ほうとう 山梨県の郷土料理で す。かぼちゃが入っ ているので、冬至(2 2日)に合わせていれ ました。	
19	水	ゆかりごはん すましじる ししゃものいそべあげ はるさめとだいこんのピリカラいため ヨーグルト		こんぶ とうふ もずく けずりぶし ししゃも あおのり たまご ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい あぶら でんぶん こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう	ゆかりこたけのこ はくさい ながねぎ だいこん にら にんじん にんにく しょうが		
20	木	ほうとう やさいのそぼろに しらたまあずき	○	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく とうふ あずき ぎゅうにゅう	なまうどん さとも こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん しらたまこ	かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ こまつな たけのこ ごぼう れんこん しょうが	21日(金) 2学期最後の給食で す。冬野菜は体を温 める効果がありま す。残さず、よくか んで食べましょう！	
21	金	ふゆやさいカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング みかん	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとも さとう こむぎこ パター こんにやく	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん れんこん はくさい にんにく しょうが りんご セロリ もやし チンゲンサイ みかん		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。



★日本最大の料理レシピサービスであるクックパッドに、
武蔵野市公式キッチンを開設しています。
★武蔵野市のこだわり給食のレシピ、離乳食講座レシピ、
保育園のおやつレシピや、武蔵野市が行っている安心・
安全な食の取り組みを掲載しています。
★食に関するイベント情報なども紹介していますので、
ぜひ「クックパッド 武蔵野市」で検索してみてください。

武蔵野市ホームページのトップページ → 注目ページ →
クックパッド公式キッチンからご覧いただけます。



↑
クックパッド
QRコードです！