

12月 予定献立表

平成30年度

給食回数 15 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
3(月)	○	ご飯 実だくさん汁 かじきの空揚げおろしソース 豚肉のねぎ塩きんぴら	豚肉 高野豆腐 油揚げ けずり節 昆布 めかじき 牛乳	七分米 米粒麦 ごま油 でん粉 油 ごま 砂糖 こんにやく	大根 干びょう 白菜 にんじん 長ねぎ 生姜 にんにく ごぼう れんこん	<p>師走(しわす) 今年も残すところ1か月に なりました。お楽しみ の行事もたくさんあり、せ わしない時期ですが、体 調をくずさないよう、生活 のリズムと食事バランス に気を配りましょう。</p> <p>5日(水) 家常豆腐丼 ジャーチャンドオウフと 読み、「揚げ豆腐の中華 炒め」です。中国四川 が発祥で、辛みのある 豆腐料理です。</p> <p>7日(金) 6(ロク)うどん 六中コラボメニューです。 焦がし葱が入り、香ば しさがアクセントになっ ている温うどんです。</p> <p>19日(水) ほうとう 冬至にちなんで、南瓜 を入れ、うどんも平打 ち麺を使います。</p>  <p>19日 六中を愛し六中に愛さ れた豆腐のチーズケー キ 軟らか滑らかな チーズケーキです。</p>  <p>3年生を対象にリクエス トメニューのアンケートを 実施しました。 上位のメニューは1月 2月の献立に取り入れ ます。</p>
4(火)	○	きなこ揚げパン 冬野菜のポトフ チリコンカン りんご	きな粉 レバーソーセージ 鶏ガラ 金時豆 豚肉 牛乳	パン 油 砂糖 ジャガ芋	玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー マッシュルーム にんにく ホールトマト トマトピューレ りんご	
5(水)	○	家常豆腐丼 中華コーンスープ みかん	豚肉 生揚げ けずり節 昆布 卵 牛乳	七分米 米粒麦 砂糖 油 でん粉 ごま油	玉ねぎ たけのこ にんじん キャベツ にんにく 生姜 長ねぎ クリームコーン ホールコーン ほうれん草 みかん	
6(木)	○	バターライスミートソースかけ ポイル野菜 (中華ドレッシング)	豚肉 大豆 牛乳	七分米 押し麦 バター 油 小麦粉 砂糖 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース キャベツ もやし 小松菜	
7(金)	○	6(ロク)うどん 生揚げの塩マーボー もちもちチーズパン	鶏肉 けずり節 昆布 生揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	うどん 油 でん粉 砂糖 ごま油 白玉粉 小麦粉 オリーブ油	にんにく 生姜 白菜 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ もやし いら	
10(月)	○	ピビンバ 韓国風スープ	豚肉 味噌 わかめ 鶏肉 卵 けずり節 牛乳	七分米 押し麦 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 白菜	
11(火)	○	スパゲッティホワイトソース 野菜の彩りオイスター炒め みかん	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ 豚肉	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー エリンギ しめじ もやし ホールコーン みかん	
12(水)	○	フレンチトースト 鶏とコーンの炒め物 野菜スープ	卵 牛乳 スキムミルク 鶏肉 豚肉 昆布 けずり節	パン 砂糖 バター じゃが芋 油	ホールコーン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく もやし 大根 にんじん 小松菜 生姜	
13(木)	○	ごまご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 根菜と豚肉の炒め物	生揚げ 打ち豆 味噌 けずり節 昆布 卵 豆腐 豚肉 ひじき 牛乳	七分米 ごま 砂糖 油 しらたき ごま油	キャベツ 小松菜 長ねぎ にんじん れんこん ごぼう 切り干し大根	
14(金)	○	ご飯 もずくのかき玉汁 ししゃものカレーフライ 煮びたし	もずく 卵 豆腐 昆布 けずり節 ししゃも 油揚げ 牛乳	七分米 でん粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんじん 大根 長ねぎ 白菜 小松菜	
17(月)	○	ご飯 のっぺい汁 鶏のごま七味焼き 生揚げと大根のそぼろ煮	豆腐 けずり節 昆布 鶏肉 生揚げ 豚肉 牛乳	七分米 こんにやく でん粉 砂糖 ごま油 ごま 油	切り干し大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 玉ねぎ 生姜 小松菜	
18(火)	コ	ぶどう食パン じゃが芋ソテー マカロニグラタン	鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	パン ジャガ芋 油 マカロニ バター 小麦粉 ココア 砂糖	しめじ エリンギ にんじん ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン	
19(水)	○	ほうとう がんもと玉こん煮 六中を愛し六中に愛された 豆腐のチーズケーキ	豚肉 味噌 けずり節 昆布 がんもどき 揚げポール クリームチーズ 豆腐 卵 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	ほうとう生(ゆで) こんにやく 砂糖 小麦粉	かぼちゃ 大根 しめじ にんじん 小松菜 レモン	
20(木)	○	ご飯 豚汁 ハンバーグおろしソース 三色煮	豚肉 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 豆腐 ひじき スキムミルク 卵 牛乳	七分米 ジャガ芋 こんにやく ごま油 パン粉 油 砂糖 バター	にんじん 干びょう ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 大根 生姜 ホールコーン パセリ	
21(金)	○	ポークストロガノフ 温野菜 (サウザンドドレッシング)	豚肉 生クリーム 牛乳	七分米 押し麦 油 小麦粉 バター ジャガ芋 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 生姜 ホールトマト トマトジュース ブロッコリー キャベツ	

牛乳らん ○…牛乳 コ…ココア *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 814kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.7g