



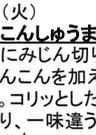
12月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

じかんとまもってたべよう！

令和元年度		給食回数 17 回		つかうもの(材料)			武蔵野市立本宿小学校 給食室			
日	曜	こんだて	牛乳	体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	コメント	ランチルーム		
2	月	ぶどうパン はくさいスープ ふゆやさいのグラタン りんご	○	とりがら とりにくぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム チーズ	パン あぶら さといも こむぎこ パター	はくさい たけのこ ながねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく カリフラワー たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム りんご	★月平均栄養価★ エネルギー 635Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.3g	4-1 6-1		
3	火	なめし おでん ごぼうのカリバリ みかん	○	こんぶ あげボール ちくわ けずりぶし にぼし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう さといも こんにやく ちくわぶ でんぶん ごま	だいこん にんじん ごぼう みかん		3日(火) おでん おいしいだしを取って、 しっかり煮ていきます。 具材からもだしが出る のでうまみたっぷりです。 温まってくださいね！	4-2 6-2	
4	水	とりなんぼうどん じゃこのかきあげ	○	とりにく けずりぶし ちりめんじゃこ ひじき たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	こまつな もやし しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう				2-2 5-1
5	木	ちゅうかふうたきこみごはん さつまじる ふろふきだいこん	○	ぶたにく とりにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さつまじも こんにやく さとう でんぶん	にんじん たけのこ ほしいたけ ごぼう ながねぎ こまつな だいこん たまねぎ しょうが				2-3 5-2
6	金	まめまめおこわ すましじる きりぼしだいこんのあつやきたまご ひじきのいためもの ヨーグルト	○	だいず あおだいず はんぺん なまわかめ けずりぶし たまご とりにく ひじき あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい もちごめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	はくさい たけのこ ながねぎ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こまつな にんにく				1-1 3-1
9	月	セルフサンド(かしわパン メルルーサのフライキャベツソテー) トマトシチュー みかん	○	メルルーサ とりにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン こむぎこドライパンこ なまパンこ あぶら じゃがいも さとう パター	キャベツ ビーマン 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 みかん			10日(火) れんこんしゅうまい 生地にみじん切りにした れんこんを加えています。 コリッとした食感が あり、一味違うしゅう まいです。	2-1 5-2
11	水	いためやきそば ちゅうかコンスープ しないやさいのみそディップ	○	ぶたにく たまご とうふ とりがら みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん さといも じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこ しょうが にんにく クリームコーン こまつな ながねぎ だいこん ブロッコリー	17日(火) ヤーコンごはん ヤーコンは生で食べる とほんのり甘く、しゃ りっとしています。この 日は炊き込みご飯に 入れます！ミネラル分 が豊富で、身体によい 根菜です。	1-2 3-2		
12	木	ごはん おからふりかけ みそしる とりのうめふうみやき だいこんとちくわのいために	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおさ けずりぶし なまわかめ とうふ みそ とりにく ちくわ	しちぶまい あぶら ごま さとう でんぶん	はくさい こまつな ながねぎ ねりうめ だいこん にんじん しょうが		20日(金) ほうとう・冬至 ほうとうは山梨県の郷 土料理です。太めのう どんを使って、煮込ん で作ります。ほうとうに はカボチャが入ってい るので、22日の冬至に 合わせて献立に入れ ました。	24日(火) クリスマス献立 24日は2学期最後の給 食です。クリスマス献 立としてチョコレート ケーキを作ります。	
13	金	ふゆやさいのマーボーどうふどん さといもとこうやどうふのあげに りんご	○	とうふ ぶたにく みそ こうやどうふ 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 さといも	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ れんこん だいこん にんにくにんにく しょうが こまつな りんご				
16	月	ガーリックトースト とりとかぶのホワイトシチュー ウィンナーとキャベツのソテー	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム レパソールセージ	パン パター じゃがいも あぶら こむぎこ	にんにく パセリ かぶ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー もやし キャベツ こまつな	24日(火) クリスマス献立 24日は2学期最後の給 食です。クリスマス献 立としてチョコレート ケーキを作ります。			
17	火	ヤーコンごはん ちやわんむし さんまのあまからに はるさめとだいこんのピリカラいため	○	とりにく たまご けずりぶし かまぼこ さんま こんぶ ぶたにく	しちぶまい ごまあぶら さとう はるさめ	ヤーコン こまつな ほしいたけ しょうが だいこん たら にんじん にんにく				
18	水	スパゲッティーベスカートレ スイートポテトのつみあげ あおだいずのおんサラダ	○	とりにくいか えび ほたて ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク あおだいず かまぼこ けずりぶし	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ ぎょうざのかわ さつまじも さとう	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト コーン こまつな キャベツ				
19	木	たまねぎカレーライス ボイルやさい 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 こむぎこ パター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが はくさい もやし こまつな みかん				
20	金	ほうとう やさいのそぼろに まっちゃしらたまあずき	○	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 さといも こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん しらたまご	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				
23	月	ちゅうかどん まぐるアンドンまぐるもどき	○	ぶたにくいか とりがら こうやどうふ かじき 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	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが いんげん				
24	火	チキンライス ポトフ チョコレートケーキ いちご	○	とりにく ぶたにく とりがら けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶまい あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく ブロッコリー いちご				

※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。