



# 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  3日(火) <b>おでん</b> 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！    	4-1 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		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		10日(火) <b>れんこんしゅうまい</b> 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。	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		17日(火) <b>ヤーコンごはん</b> 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
10	火	キムチチャーハン はくさいのミルクスープ れんこんしゅうまい	○	ぶたにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう とりがら ひじき ほたて	しちぶまい あぶら ごまあぶら こむぎこ パター しゅうまいのかわ でんぶん	はくさい キムチ にんじん いら ながねぎ はくさい たまねぎ れんこん ほしいたけ しょうが グリーンピース キャベツ		20日(金) <b>ほうとう・冬至</b> 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。	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		24日(火) <b>クリスマス献立</b> 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。 	1-1 3-1
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		2-1 5-2	
13	金	ふゆやさいのマーボーどうふどん さといもと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 にんにくにんじん しょうが こまつな りんご		2-1 5-2	
16	月	ガーリックトースト とり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 レパースーセージ	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	2-1 5-2		
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	2-1 5-2		
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	2-1 5-2		
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	2-1 5-2		
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	2-1 5-2		
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	2-1 5-2		
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	2-1 5-2		

※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。