

12月 予定献立表

2019年

給食回数 17 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
2(月)	○	ご飯 豚汁 ぶりの照焼き 里芋といかの煮物	豚肉 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 ぶり いか 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく ごま油 油 砂糖 でん粉 里芋	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	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。
3(火)	○	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 砂糖 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 ブロッコリー カリフラワー パセリ	
4(水)	○	カレーうどん (うどん・つゆ・糀) 鶏の磯辺揚げ りんご	豚肉 油揚げ けずり節 鶏肉 あおのり 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし 大根 にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 りんご	
5(木)	○	黒米ご飯 味噌汁 つくね焼き 根菜と豚肉の炒め物	生揚げ わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 ひじき 豚肉 牛乳	米 黒米 パン粉 油 砂糖 でん粉 しらたき ごま油 ごま	大根 小松菜 長ねぎ 干しいたけ ホールコーン 生姜 れんこん ごぼう にんじん 切り干し大根	12日(木)ししじゅうし 豚肉と切り昆布の入っ た沖縄県の炊き込み ご飯です。 
6(金)	○	ビビンバ (ご飯・野菜・肉・タレ) 韓国風スープ みかん	豚肉 大豆 味噌 わかめ 鶏肉 卵 けずり節 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 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 みかん	
9(月)	○	ご飯 ぶり辛おからふりかけ ビーフ入りスープ 鮭の香味焼き ブロッコリーソテー	おから 豚肉 鶏肉 豆腐 けずり節 昆布 鮭 うずら卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま ビーフ ごま油	ごぼう にんじん 小松菜 生姜 もやし キャベツ 長ねぎ にんにく ブロッコリー エリンギ	19日(木) D6CMAKI(ダイロクマ キ) 
10(火)	○	セルフサンド (コッペパン・ソーセージフライ・ キャベツソテー) 中濃ソース 卵のコーンスープ 和風ジャーマンポテト	レバーソーセージ 卵 けずり節 ベーコン あおのり 牛乳	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	キャベツ にんじん レモン クリームコーン ホールコーン ほうれん草 玉ねぎ にんにく	六中コラボメニューです。 マッシュしたじゃがいも に鮭とチーズを入れて 一つずつ包んで揚げま す。
11(水)	○	味噌つけめん(中華麺・汁) 生揚げの五目炒め りんご	豚肉 味噌 豚ガラ 鶏ガラ 生揚げ 鶏肉 いか 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 にら にんにく 生姜 玉ねぎ きくらげ 干しいたけ 小松菜 りんご	
12(木)	○	ししじゅうし もずくと豆腐のスープ ししやもの南蛮漬け 白菜のおかか煮	豚肉 油揚げ 昆布 かまぼこ もずく 豆腐 けずり節 ししやも ちくわ 牛乳	米 油 でん粉 砂糖 ごま	生姜 長ねぎ 大根 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	20日(金) ほうとう 
13(金)	○	四川豆腐丼 チャブスイ みかん	生揚げ 豚肉 味噌 昆布 けずり節 鶏肉 えび 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく 生姜 しめじ 白菜 もやし 小松菜 みかん	冬至にちなんで、南瓜 を入れ、うどんも平打ち 麵を使います。 
16(月)	○	わかめご飯 けんちん汁 さばの竜田揚げ 野菜のそぼろ煮	炊き込みわかめ 豆腐 鶏肉 けずり節 昆布 さば 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく ごま油 でん粉 油 里芋 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 小松菜 れんこん	
17(火)	○	ぶどうコッペパン 冬野菜のグラタン チリコンカン みかん ココア	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 金時豆 豚肉	パン 里芋 マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖 ココア	カリフラワー ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく ホールトマト みかん	
18(水)	○	ご飯 味噌汁 豆腐のハンバーグ和風きのこソース ひじき煮	味噌 けずり節 昆布 豆腐 豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく ごま油 パン粉 油 砂糖 でん粉	切り干し大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 生姜	24日(火) チョコココアマフィン クリスマスイブにちな み、マフィンにココアと チョコチップを入れて焼 きます。 
19(木)	○	キムチチャーハン ワンタンスープ D6CMAKI(鮭の春巻き)	豚肉 鶏肉 昆布 けずり節 鮭 チーズ 牛乳	米 油 ごま油 ワンタンの皮 じゃが芋 春巻きの皮	白菜キムチ にんじん 長ねぎ もやし 白菜 生姜 小松菜 小ねぎ	
20(金)	○	ほうとう 鶏の七味焼き 生揚げと大根の味噌炒め りんご	豚肉 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 生揚げ ちくわ 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 ごま油 でん粉	かぼちゃ 大根 しめじ にんじん 長ねぎ 白菜 たけのこ 玉ねぎ 生姜 りんご	
23(月)	○	根菜カレーライス ポイル野菜 和風ドレッシング キャベツと福神漬けのソテー フローズンヨーグルト	豚肉 ヨーグルト フローズンヨーグルト 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 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 にんにく 生姜 りんご セロリ ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 福神漬け	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。
24(火)	○	トマトスープパゲッティ ベジタブルソテー チョコココアマフィン	ハム 鶏ガラ ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター ココア チョコチップ	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム 生姜 にんにく グリーンピース ホールトマト もやし	

牛乳らん ○…牛乳 *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 847kcal たんぱく質 37.2g 脂質 27.6g