



# 12月予定献立表



《今月のめあて》  
さむさにまけない しょくじをしよう

令和元年度 12月

給食回数 17 回

武蔵野市立桜野小学校

| 日  | 曜 | こ ん だ て                                       | 牛乳 | つ か う も の (材料)                                              |                                                        |                                                                   | コ メ ン ト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---|-----------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                                               |    | 体をつくる(あか)                                                   | エネルギーとなる(き)                                            | 体の調子を整える(みどり)                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2  | 月 | むぎごはん みそしる<br>ささみのいそでんぶら<br>なまあげとだいのそぼろに りんご  | ○  | みそ ささみ あおのり<br>なまあげ ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                          | こめ こめつぶむぎ じゃがいも<br>こむぎこ あぶら ごまあぶら<br>さとう かたくりこ         | たまねぎ こまつな えのき<br>だいこん にんじん いんげん<br>しょうが りんご                       | <br>今年も残すところ1カ月<br>となりました。生活リズム<br>と食事バランスに気を付<br>けて、風邪をひかないよ<br>うにしましょう。                                                                                                                                                                              |
| 3  | 火 | セルフサンド(コッペパン まめミート)<br>さつまいもシチュー コーンソテー       | ○  | ぶたにく しろいんげんまめ<br>とりにく とりがら スキムミルク<br>ぎゅうにゅう とうにゅう<br>なまクリーム | コッペパン あぶら さつまいも<br>こむぎこ パター                            | たまねぎ にんにくしょうが<br>にんじん セロリ ホールコーン<br>ブロッコリー                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4  | 水 | みそラーメン(つけめん)<br>あおのりピーンズ みかん                  | ○  | ぶたにく みそ むぎみそ<br>とりがら こんぶ だいず<br>あおのり ぎゅうにゅう                 | ちゅうかめん ごま さとう<br>ごまあぶら じゃがいも<br>かたくりこ あぶら              | もやし キャベツ たけのこ<br>にんじん たら ホールコーン<br>ながねぎ にんにく<br>しょうが みかん          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5  | 木 | むぎごはん はるさめのスープ<br>やきメンチカツ<br>あおなのソテー          | ○  | とりにく こんぶ ぶたにく<br>だいず ひじき じゃこ<br>ぎゅうにゅう                      | こめ こめつぶむぎ<br>はるさめ ごまあぶら あぶら<br>ばんこ こむぎこ さとう<br>いとこんにやく | にんじん ながねぎ<br>にんにく たまねぎ<br>キャベツ こまつな もやし                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6  | 金 | じゃこごはん すましじる<br>あつやきたまご<br>ねぎしおきんぴら           | ○  | こんぶ じゃこ たまご<br>とうふ ぶたにく とりにく<br>ぎゅうにゅう                      | しちぶまい こめつぶむぎ<br>ごま ごまあぶら さとう あぶら                       | しょうが にんじん<br>きりぼしだいこん えのき<br>ながねぎ たまねぎ ほうれんそう<br>れんこん ごぼう カラーピーマン |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9  | 月 | むぎごはん のっぺいじる<br>とりのさいきょうやき<br>ひじきに みかん        | ○  | とりにく とうふ こんぶ<br>しろみそ ひじき ちくわ<br>ぎゅうにゅう                      | こめ こめつぶむぎ<br>こんにやく ごまあぶら<br>あぶら かたくりこ さとう              | だいこん にんじん ごぼう<br>ながねぎ こまつな<br>いんげん みかん                            | <br>6年生リクエストメニュー<br>あと数か月で卒業する<br>6年生に「卒業までにもう<br>一度食べたいメニュー」<br>を募集しました。<br>これから給食に取り入れ<br>ていきますので楽しみに<br>☆                                                                                                                                         |
| 10 | 火 | ぶどうしょうパン カレーポトフ<br>めかじきのチーズパンこやき<br>ブロッコリーいため | ○  | レバーソーセージ<br>とりがら めかじき<br>チーズ ベーコン ぎゅうにゅう                    | ぶどうパン じゃがいも<br>あぶら こむぎこ ばんこ<br>オリーブあぶら さとう             | たまねぎ にんじん<br>キャベツ セロリ にんにく<br>パセリ ブロッコリー                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 11 | 水 | たきこみごはん すましじる<br>わふうハンバーグでりやきソースかけ<br>にびたし    | ○  | とりにく あぶらあげ こんぶ<br>ぶたにく だいず じゃこ<br>ぎゅうにゅう                    | しちぶまい もちごめ<br>ごまあぶら さとう おふ<br>あぶら かたくりこ                | ほんしめじ にんじん えのき<br>ほししいたけ だいこん<br>ながねぎ こまつな たまねぎ<br>しょうが キャベツ いんげん |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 12 | 木 | スパゲッティポークチャップ<br>ポテトといんげんソテー                  | ○  | ぶたにく レバーソーセージ<br>ぎゅうにゅう                                     | スパゲッティ あぶら<br>こむぎこ パター さとう<br>じゃがいも                    | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム にんにく<br>カットマト いんげん                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13 | 金 | コーンライス ホワイトソースかけ<br>ボイルやさしい ちゅうかドレッシング<br>りんご | ○  | えび サーモン とりにく<br>ぎゅうにゅう なまクリーム<br>あおだいず                      | しちぶまい あぶら<br>こむぎこ パター こんにやく                            | ホールコーン マッシュルーム<br>たまねぎ セロリ にんじん<br>キャベツ ブロッコリー<br>もやし カラーピーマン りんご |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16 | 月 | あわごはん みそしる<br>とりのからあげ<br>はるさめのソテー             | ○  | みそ とりにく じゃこ<br>ぎゅうにゅう                                       | こめ もちあわ さつまいも<br>こむぎこ かたくりこ あぶら<br>はるさめ ごまあぶら          | ながねぎ にんじん かんぴょう<br>しょうが にんにく こまつな もやし                             | <br>☆19日冬至献立<br>22日は冬至です。冬至<br>の日に南瓜を食べたり、<br>ゆず湯に入ると健康に<br>過ごせるといわれています。<br><br><br>☆23日みたらし団子<br>白玉粉と豆腐を使っ<br>て、団子の生地を作りま<br>す。豆腐を入れること<br>で、生地が柔らかくなり<br>ます。 |
| 17 | 火 | ガーリックフランス<br>とりにくのトマトにこみ<br>じゃがいもソテー          | ○  | とりにく しろいんげんまめ<br>とりがら ベーコン<br>ぎゅうにゅう                        | フランスパン パター<br>あぶら さとう かたくりこ<br>じゃがいも                   | にんにく パセリ たまねぎ<br>マッシュルーム セロリ<br>ブロッコリー カットマト<br>トマトジュース にんじん      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 18 | 水 | ごはん みそしる さけのフライ<br>ぶたにくときやべつのいためもの<br>みかん     | ○  | あぶらあげ みそ こんぶ<br>さけ ぶたにく ぎゅうにゅう                              | しちぶまい こむぎこ ばんこ<br>あぶら ごまあぶら さとう<br>かたくりこ               | だいこん こまつな にんじん<br>もやし キャベツ たら えのき<br>にんにく しょうが みかん                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 19 | 木 | ほうとううどん<br>あつあげとうふのにも<br>アップルケーキ              | ○  | ぶたにく あぶらあげ しろみそ<br>みそ なまあげ とりにく たまご<br>ぎゅうにゅう とうにゅう         | ほうとううどん さとう<br>かたくりこ あぶら<br>バター こむぎこ                   | かぼちゃ にんじん えのき<br>こまつな ながねぎ たまねぎ<br>いんげん だいこん<br>りんご ほしぶどう         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 20 | 金 | チャーハン<br>ちゅうかコーンスープ<br>あおだいずいろどりオイスターいため      | ○  | ハム たまご とりにく こんぶ<br>いか あおだいず<br>ぎゅうにゅう                       | しちぶまい おしむぎ<br>ごまあぶら かたくりこ<br>あぶら さとう                   | ながねぎ にんじん<br>クリームコーン たまねぎ<br>こまつな たけのこ<br>しょうが にんにく               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 23 | 月 | ソースやきそば<br>えびとブロッコリーのいためもの<br>みたらしだんご         | ○  | ぶたにく えび とうふ<br>ぎゅうにゅう                                       | ちゅうかめん さとう<br>あぶら かたくりこ しらたまこ                          | キャベツ もやし にんじん<br>たまねぎ たら しょうが<br>ブロッコリー ホールコーン<br>にんにく            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 24 | 火 | チキンカレーライス<br>ボイルやさしい わふうドレッシング<br>フロースヨーグルト   | 麦  | とりにく とりがら だいず<br>フロースヨーグルト                                  | しちぶまい こめつぶむぎ<br>じゃがいも あぶら こむぎこ<br>バター こんにやく            | たまねぎ にんじん もやし<br>にんにく しょうが りんご だいこん<br>ブロッコリー マッシュルーム             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

○・・・牛乳

麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】

エネルギー 649 kcal

たんぱく質 28.0 g

脂質 23.8g

