

# 12月 予定献立表

2020年

給食回数 18回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	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
1(火)	○	チーズパン ミネストローネスープ 春雨と白菜のソテー	レバーソーセージ 白いんげん豆 ほたて 鶏ガラ 豚肉 牛乳	パン 油 アルファベットパスタ じゃが芋 春雨 ごま油 砂糖	セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 トマトピューレ ホールトマト トマトジュース 生姜 白菜 には	10(木)のっぺい汁  のっぺい汁は、野菜たっぷりの汁に、とろみをつけた料理で、時間が経っても冷めにくくなっています。具材の中には、里芋が入っており、里芋の、独特なぬめりには、免疫力を高める物質が含まれています。たくさん食べて、病気になりにくい体を作りましょう！
2(水)	○	カレーうどん (うどん・つけ汁・糠野菜) ちくわの磯辺揚げ みかん	豚肉 油揚げ けずり節 ちくわ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 大根 にんじん みかん	
3(木)	○	きびご飯 豚汁 めかじきの照焼き 煮びたし	豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 昆布 めかじき 干し湯葉 牛乳	米 きび じゃが芋 油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 ほうれん草 白菜	
4(金)	○	チリライス スライスチーズ 卵ときくらげの炒め物 りんご	レバーソーセージ 豚肉 大豆 チーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 にんにく トマトピューレ トマトジュース グリンピース きくらげ キャベツ 小松菜 ピーマン りんご	
7(月)	○	キムチチャーハン ビーフン入りスープ 白菜とかぶのソテー	豚肉 レバーソーセージ 鶏肉 豆腐 鶏ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン でん粉	白菜キムチ にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 生姜 白菜 かぶ しめじ	18(金)わらじカツ  わらじカツは、埼玉県秩父地方に伝わる名物料理です。豚肉を叩いて伸ばし、薄めの衣で、わらじのように大きいとんかつを揚げます。甘しよっぱいたれをかけて、ごはんに乗せて食べます。
8(火)	○	柏折パン ハンバーグトマトソース 卵スープ ほうれん草とツナのソテー	豚肉 大豆 ベーコン 卵 鶏ガラ ツナ 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 でん粉 マカロニ	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム 長ねぎ 大豆もやし には ほうれん草 ホールコーン	
9(水)	○	塩つけめん(麺・つけ汁) 青のりピーズポテト りんご	豚肉 かまぼこ ほたて 昆布 けずり節 豚ガラ 鶏ガラ 大豆 あおのり 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま 砂糖 でん粉 じゃが芋	にんにく 生姜 白菜 たけのこ 干しいたけ にんじん ホールコーン 長ねぎ りんご	
10(木)	○	あわご飯 のっぺい汁 鱈フライ ひじきの甘辛炒め	鶏肉 豆腐 けずり節 昆布 あじ ひじき 豚肉 牛乳	米 あわ 里芋 こんにやく 油 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	大根 ごぼう 長ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 生姜	
11(金)	○	親子丼 三平汁 すき昆布煮	鶏肉 卵 けずり節 昆布 鮭 生揚げ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 長ねぎ グリンピース	
14(月)	麦	焼き豚チャーハン 白菜の中華スープ チャブチェ 飲むヨーグルト	焼き豚 ハム 豆腐 けずり節 豚肉 飲むヨーグルト	米 油 ごま油 でん粉 春雨 ごま 砂糖	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 白菜 もやし にんじん 生姜 には ごぼう 玉ねぎ きくらげ にんにく	
15(火)	○	マープル食パン ミルククリーム ポトフ ソーセージ キャベツソテー りんご	牛乳 スキムミルク 生クリーム ベーコン 鶏ガラ レバーソーセージ	パン でん粉 砂糖 バター じゃが芋 油	冬瓜 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく レモン りんご	
16(水)	麦	スパゲッティミートソース しろいんげん豆のチーズパンケーキ 白菜とじゃこのソテー	豚肉 大豆 白いんげん豆 ベーコン チーズ 卵 おから 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト ホールコーン 白菜	
17(木)	○	きびご飯 おからふりかけ さつま汁 かじきの甘酢あんかけ 野菜カレーソテー	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり けずり節 豚肉 昆布 味噌 めかじき ツナ 牛乳	米 きび 油 ごま 砂糖 さつま芋 こんにやく ごま油 でん粉 オリーブ油	にんじん 大根 小松菜 ホールコーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	
18(金)	○	わらじカツ丼 (麦ご飯・わらじカツ・ボイルキャベツ) 豆腐のスープ 白いんげん豆とりんご甘煮	豚肉 豆腐 けずり節 昆布 白いんげん豆 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ りんご	
21(月)	○	鶏ごぼうご飯 清汁 鮭の香味焼き かぼちゃのホカホカ煮	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ けずり節 昆布 鮭 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ えのきたけ 小松菜 生姜 にんにく かぼちゃ	24(木)  二学期最後の給食です。普段よりも豪華な献立になっています。クリスマス楽しんでくださいね♪
22(火)	○	コッペパン シーフードグラタン ABCスープ じゃが芋ソテー いちご	えび いか ほたて 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 白いんげん豆 レバーソーセージ けずり節 昆布	パン マカロニ 油 小麦粉 バター アルファベットパスタ じゃが芋	カリフラワー ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく 小松菜 いちご	
23(水)	○	ソース焼きそば わかめのスープ いかの五目炒め	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 けずり節 いか 鶏肉 うずら卵 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま ごま油 でん粉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ には 生姜 長ねぎ にんにく ブロッコリー たけのこ きくらげ	
24(木)	麦	シーフードカレーライス 野菜ソテー 焼きりんご アイスクリーム	えび いか ほたて 鶏肉 アイスクリーム	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 でん粉 バター	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく りんごジュース りんご キャベツ 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

\*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 862kcal たんぱく質 36.1g 脂質 27.8g