

# 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<br>(赤)  | 体の熱や力になるもの<br>(黄)                           | 体の調子を整えるもの<br>(緑)  | 作り方・その他   |
|-------|-----|---|--|---|--|---|
| 1(火)  | ○   | チーズパン<br>ミネストローネスープ<br>春雨と白菜のソテー                        | レバーソーセージ 白いんげん豆<br>ほたて 鶏ガラ 豚肉 牛乳                           | パン 油 アルファベットパスタ<br>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<br>キャベツ 小松菜 トマトピューレ<br>ホールトマト トマトジュース 生姜<br>白菜 には                | 10(木)のっぺい汁<br><br>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<br>(うどん・つけ汁・糠野菜)<br>ちくわの磯辺揚げ みかん                 | 豚肉 油揚げ けずり節 ちくわ<br>あおのり 牛乳                                 | うどん 砂糖 でん粉 小麦粉<br>油                         | もやし しめじ 長ねぎ 玉ねぎ<br>小松菜 大根 にんじん みかん   |   |
| 3(木)  | ○   | きびご飯 豚汁<br>めかじきの照焼き 煮びたし                                | 豚肉 生揚げ 味噌 けずり節<br>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<br>小松菜 ほうれん草 白菜  |   |
| 4(金)  | ○   | チリライス スライスチーズ<br>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<br>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<br>生姜 にんにく トマトピューレ<br>トマトジュース グリンピース<br>きくらげ キャベツ 小松菜<br>ピーマン りんご |    |
| 7(月)  | ○   | キムチチャーハン<br>ビーフ入りスープ<br>白菜とかぶのソテー                       | 豚肉 レバーソーセージ 鶏肉<br>豆腐 鶏ガラ ちりめんじゃこ<br>牛乳                     | 米 油 ごま油 ビーフン<br>でん粉                         | 白菜キムチ にんじん 長ねぎ<br>もやし 小松菜 生姜 白菜<br>かぶ しめじ  | 18(金)わらじカツ<br><br>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<br>ハンバーグトマトソース<br>卵スープ<br>ほうれん草とツナのソテー             | 豚肉 大豆 ベーコン 卵<br>鶏ガラ ツナ 牛乳                                  | パン パン粉 油 砂糖<br>でん粉 マカロニ                     | 玉ねぎ にんじん ホールトマト<br>マッシュルーム 長ねぎ<br>大豆もやし には ほうれん草<br>ホールコーン                         |   |
| 9(水)  | ○   | 塩つけめん(麺・つけ汁)<br>青のりビーンズポテト りんご                          | 豚肉 かまぼこ ほたて 昆布<br>けずり節 豚ガラ 鶏ガラ 大豆<br>あおのり 牛乳               | 蒸し中華麺 油 ごま 砂糖<br>でん粉 じゃが芋                   | にんにく 生姜 白菜 たけのこ<br>干しいたけ にんじん<br>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<br>ひじきの甘辛炒め                             | 鶏肉 豆腐 けずり節 昆布<br>あじ ひじき 豚肉 牛乳                              | 米 あわ 里芋 こんにやく<br>油 でん粉 小麦粉 パン粉<br>砂糖        | 大根 ごぼう 長ねぎ にんじん<br>グリンピース キャベツ 生姜  |   |
| 11(金) | ○   | 親子丼 三平汁<br>すき昆布煮  | 鶏肉 卵 けずり節 昆布 鮭<br>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<br>大根 長ねぎ グリンピース  |    |
| 14(月) | 麦   | 焼き豚チャーハン<br>白菜の中華スープ<br>チャブチェ 飲むヨーグルト                   | 焼き豚 ハム 豆腐 けずり節<br>豚肉 飲むヨーグルト                               | 米 油 ごま油 でん粉 春雨<br>ごま 砂糖                     | セロリ たけのこ 干しいたけ<br>長ねぎ 白菜 もやし にんじん<br>生姜 には ごぼう 玉ねぎ<br>きくらげ にんにく                    |   |
| 15(火) | ○   | マープル食パン ミルククリーム<br>ポトフ ソーセージ キャベツソテー<br>りんご             | 牛乳 スキムミルク<br>生クリーム ベーコン<br>鶏ガラ レバーソーセージ                    | パン でん粉 砂糖 バター<br>じゃが芋 油                     | 冬瓜 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>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<br>しろいんげん豆のチーズパンケーキ<br>白菜とじゃこのソテー          | 豚肉 大豆 白いんげん豆<br>ベーコン チーズ 卵 おから<br>牛乳 ちりめんじゃこ               | スパゲッティ オリーブ油 油<br>砂糖 バター 小麦粉                | 玉ねぎ にんじん にんにく<br>トマトジュース ホールトマト<br>ホールコーン 白菜                                       |   |
| 17(木) | ○   | きびご飯 おからふりかけ<br>さつま汁 かじきの甘酢あんかけ<br>野菜カレーソテー             | おから ちりめんじゃこ ひじき<br>あおのり けずり節 豚肉 昆布<br>味噌 めかじき ツナ 牛乳        | 米 きび 油 ごま 砂糖<br>さつま芋 こんにやく ごま油<br>でん粉 オリーブ油 | にんじん 大根 小松菜<br>ホールコーン マッシュルーム<br>ブロッコリー キャベツ                                       |   |
| 18(金) | ○   | わらじカツ丼<br>(麦ご飯・わらじカツ・ボイルキャベツ)<br>豆腐のスープ<br>白いんげん豆とりんご甘煮 | 豚肉 豆腐 けずり節 昆布<br>白いんげん豆 牛乳                                 | 米 米粒麦 小麦粉 パン粉<br>油 砂糖                       | キャベツ にんじん もやし<br>ほうれん草 長ねぎ りんご   |    |
| 21(月) | ○   | 鶏ごぼうご飯 清汁<br>鮭の香味焼き<br>かぼちゃのホカホカ煮                       | 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ<br>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<br>えのきたけ 小松菜 生姜<br>にんにく かぼちゃ                                       | 24日(木)<br><br>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<br>ABCスープ じゃが芋ソテー<br>いちご                | えび いか ほたて 鶏肉<br>牛乳 生クリーム チーズ<br>白いんげん豆 レバーソーセージ<br>けずり節 昆布 | パン マカロニ 油 小麦粉<br>バター アルファベットパスタ<br>じゃが芋     | カリフラワー ブロッコリー<br>にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>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<br>いかの五目炒め                              | 豚肉 わかめ 豆腐 昆布<br>けずり節 いか 鶏肉 うずら卵<br>牛乳                      | 蒸し中華麺 砂糖 油 ごま<br>ごま油 でん粉                    | キャベツ もやし にんじん<br>玉ねぎ には 生姜 長ねぎ<br>にんにく ブロッコリー たけのこ<br>きくらげ                         |    |
| 24(木) | 麦   | シーフードカレーライス<br>野菜ソテー 焼きりんご<br>アイスクリーム                   | えび いか ほたて 鶏肉<br>アイスクリーム                                    | 米 米粒麦 油 小麦粉<br>砂糖 でん粉 バター                   | マッシュルーム 玉ねぎ<br>にんじん セロリ 生姜<br>にんにく りんごジュース<br>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