

# 12月 予定 献立 表

平成29年度

今月のめあて

ぎょうぎよくたべよう

給食回数 16回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1	金	ハッシュドポーク かみかみやさい りんご	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム セロリー ピュレ ごぼう れんこん こまつな りんご	<b>師走(しわす)</b>  今年も残すところ 一ヶ月になりました。 何かと忙しい時期で すので、生活のリズ ムと食事バランスに 気をくばり、風邪をひ かないようにしましょう。
4	月	ごはん すましじる まつかぜやき だいこんとこんぶのもの	○	とうふ わかめ だしけずり こんぶ とりにく ひじき みそ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ながねぎ たけのこ たまねぎ にんじん だいこん こまつな しょうが	15日(金) <b>ルーマニア料理</b>  キャベツのトマト煮 込みはルーマニアの 煮込み料理です。 キフテレはミート ボールに黒コショウと 粉バジルを使い作り ます。 アプローペチェニエ はベーコン・豚肉・ じゃがいも等を炒め て塩・コショウをした シンプルな料理で す。
5	火	ジャージャーめん しろいんげんまめとりんごあまに ブロッコリーのオイスターいため	○	ぶたにく だいず みそ しろいんげんまめ ちくわ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが りんご ブロッコリー	19日(火) <b>きなことおからのスコーン</b>  調理場の手作りス コーンです。甘さ控え 目で香ばしく、子ども に人気のメニューで す。
6	水	ガーリックフランス ミネストローネスープ ジャーマンポテト りんご	○	レパソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン パター じゃがいも シェルトマト あぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールトマト トマトジュース りんご	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
7	木	いかチャーハン ちゅうかコーンスープ はるさめソテー	○	いか たまご だしけずり こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんじん ながねぎ しょうが ほししいたけ うらごしコーン たまねぎ いら もやし	冬至のかぼちゃ かぼちゃには、粘膜 を丈夫にしてくれるカ ロテンが豊富にふく まれています。風邪 が流行するこの時期 には食卓に並べたい 食材です。
8	金	ぶたどん みそじる かぼちゃそぼろに みかん	○	ぶたにく あぶらあげ わかめみそ だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ しらたき さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ はくさい かぼちゃ しょうが みかん	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
11	月	ごはん ふりかけ さわにわん ぶりのさいきょうやき おからに	ヨ	ちりめんじゃこ ぶたにく かつおぶし あおのり だしけずり こんぶ ぶり みそ おから とりにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 さとう ごま あぶら	だいこん にんじん ながねぎ たけのこ ほうれんそう ごぼう ほししいたけ	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
12	火	スパゲッティミートソース チーズポテト りんご	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト パセリ りんご	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
13	水	しよくパン ふゆやさいのグラタン レパソーセージのポトフ コーンいりやさいソテー	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ レパソーセージ とりがら	しよくパン さとも あぶら こむぎこ パター じゃがいも	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ セロリー にんにく もやし ホールコーン	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
14	木	わかめごはん けんちんじる いかのいそべあげ やさいのそぼろに	○	わかめ ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ いか あおのり とりにく ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとも こんにやく こむぎこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん ながねぎ ごぼう れんこん しょうが	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
15	金	キャベツのトマトにこみかけライス キフテレ アプローペチェニエ	○	ぶたにく とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	たまねぎ あかピーマン キャベツ ホールトマト にんにく ホールコーン	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
18	月	むぎごはん さつまじる ししゃものなんぼんづけ やさいうまに	○	ぶたにく みそ だしけずり こんぶ ししゃも さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さつまいも こんにやく あぶら でんぶん さとう しらたき	ごぼう ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
19	火	みそにこみうどん きなことおからのスコーン ポイルやさい みかん	○	とりにく みそ だしけずり こんぶ きなこ おから たまご ぎゅうにゅう だいず わかめ	うどん こむぎこ パター さとう ドレッシング	キャベツ えのきたけ にんじん ながねぎ いら はくさい ホールコーン もやし こまつな みかん	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
20	水	くろしよくパン カスタードクリーム とうふとはくさいのスープ とりのこうみやき ポテトのトマトに	○	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム とうふ ベーコン だしけずり こんぶ とりにく	パン さとう こむぎこ でんぶん パター ごまあぶら しろすりごま あぶら じゃがいも	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう ホールコーン ホールトマト	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
21	木	こうやどうふごはん ぐたくさんじる メルルーサあまずあんかけ はくさいのおかか	○	こうやどうふ とりにく ひじき ぶたにく だしけずり こんぶ メルルーサ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら こんにやく こむぎこ でんぶん ごま	にんじん だいこん ごぼう こまつな はくさい ほうれんそう ゆず	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。
22	金	とうじカレーライス ポイルやさい みかん フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく だいず フローズンヨーグルト	七分米 おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく だいこん こまつな キャベツ もやし ブロッコリー みかん	22日(金) <b>冬至カレーライス</b>  今回はカレーライス にかぼちゃを加えて 作ります。

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

都合により材料を変更することがあります

今月の平均(中学年) エネルギー 668kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.7g