

# 令和元年12月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中  
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
2	月	○	ナン キーマカレー ジャーマンポテト 黄桃缶・白桃ゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 ウインナー	ナン ひまわり油 きび 砂糖 薄力粉 オリーブ 油 じゃがいも あわせ るゼリー (ピーチ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト 缶詰 アップルソース 冷凍いん げん 黄桃缶	885	38.7	 <b>12月</b> 	
3	火	○	豚丼 (ごはん、豚丼の具) なめこのみそ汁 みかん (生)	牛乳 だし昆布 さば節 削り節かつお 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 カッ トわかめ 豚もも肉	精白米 ひまわり油 き び砂糖	なめこ 根深ねぎ しょうが た まねぎ にんじん こんにゃく たけ のこ水煮缶詰 冷凍いんげん み かん	701	34.8	<b>9日：世界の料理(アメリカ)</b> アメリカ南部ルイジアナ州	
4	水	○	コーンピラフ コーヒーミルク ABCスープ 手作りメンチカツ (ソース) 小松菜サラダ (柑橘ドレッシング)	ベーコン 乳飲料 鶏も も肉 豚ひき肉 鶏ひき 肉	精白米 ひまわり油 マ カロニ パン粉 薄力粉	たまねぎ にんじん 冷凍ホール コーン パセリ キャベツ だい こん えのきたけ こまつな	910	33.7	のケイジャン料理を提供し ます。「ジャンバラヤ」は香 辛料の効いた炊き込みご 飯、「ガンボ」はオクラまた はルウでとろみをつけた スープです。今回は冬なの で、ルウでとろ	
5	木	○	ごはん (ふりかけ) 芋の子汁 鯖の辛味焼き キャベツの胡麻和え (胡麻ドレッシ ング)	牛乳 削り節かつお だ し昆布 鶏もも肉 さば	精白米 さといも ひま わり油 ごま きび砂糖	にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく 根深ねぎ しょうが キャベツ 冷凍いんげん	825	37.5	はルウでとろみをつけた スープです。今回は冬なの で、ルウでとろ	
6	金	○	坦々麺 わかめサラダ (中華ドレッシング) 夢オレンジ (生)	赤みそ 豆乳 牛乳 豚ひ き肉 カットわかめ	むし中華めん ひまわり 油 ごま ごま油 きび砂 糖	にんじん もやし 根深ねぎ チン ゲンサイ にんにく しょうが キャベツ だいこん 夢オレンジ	788	32.1	みをつけます。 	
9	月	○	ジャンバラヤ <b>New!</b> シーフードガンボ ホキのフライ (ソース) りんご (生)	ウインナー 鶏もも肉 牛乳 ベーコン いか あ さり水煮 ホキ	精白米 精麦 強化米 ひ まわり油 じゃがいも 薄力粉 パン粉	トマトジュース にんにく た まねぎ セロリ トマト缶詰 パプリ カ ピーマン にんじん 冷凍いん げん りんご	942	41.1	<b>12日：郷土料理(北海道)</b> 「鮭のザンギ」 北海道では、一般的に唐 揚げのことを「ザンギ」と言 います。鶏肉だけでなく、タ コや鮭なども、ザンギにして 食べられています。	
10	火	○	朝焼き食パン (洋梨ジャム) トマトシチュー コーンサラダ (フレンチドレッシ ング)	牛乳 豚かた肉 ひよこ まめ	食パン ひまわり油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉 グラニュー糖 くず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピュ レー キャベツ 冷凍ホールコー ン えだまめ冷凍 洋なし缶詰 レ モン果汁	857	34.1		
11	水	○	ごはん かき玉汁 鶏肉のごま焼き 切昆布の炒め煮	牛乳 削り節かつお だ し昆布 木綿豆腐 卵 鶏 もも肉 さつま揚げ 細 切り昆布	精白米 片栗粉 ごま き び砂糖 ごま油 ひまわ り油	にんじん ぶなしめじ ほうれん 草 しょうが こんにゃく 冷凍い んげん	753	40.3		
12	木	○	雑穀ごはん 呉汁 鮭のザンギ <b>New!</b> 大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳 削り節かつお だ し昆布 豚もも肉 油揚 げ 冷凍蒸し大豆 白み そ さけ	精白米 雑穀 さといも 片栗粉 薄力粉 ひまわ り油	ごぼう にんじん はくさい 根深 ねぎ しょうが にんにく だいこ ん きゅうり	819	38.8	<b>行事食(冬至)</b> 12月22日は冬至です。冬 至は一年のうちで、昼(日 の出から日没までの時間) が最も短い日です。冬至の 日は、かぼちゃを食べて柚 子湯に入ると、健康に過ご せると言われています。 給食でも、冬至にちなん だ料理を提供します。	
13	金	○	ほうとう いかの磯辺揚げ (2) りんご (生)	削り節かつお さば節 だし昆布 鶏もも肉 油 揚げ 赤みそ 白みそ 牛 乳 いか 青のり	冷凍ほうとう ひまわり 油 片栗粉 薄力粉	干しいたけ にんじん はくさい い 西洋かぼちゃ 根深ねぎ りん ご	773	38.1		
16	月	○	ごはん 里芋のごま味噌煮 大豆とジャコのごま揚げ <b>New!</b> 海藻サラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 豚ひき肉 削り節 かつお だし昆布 生揚 げ 白みそ 冷凍蒸し大 豆 ちりめんじゃこ 海 藻ミックス	精白米 ひまわり油 さ といも きび砂糖 ごま 片栗粉	だいこん にんじん こんにゃく 冷凍いんげん キャベツ もやし	886	34.0		
17	火	○	じゃこ菜めし 鶏ごぼう汁 ハンバーグの和風ソース いんげんのサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ)	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏もも肉 だし昆布 削 り節かつお 油揚げ ハ ンバーグ	精白米 ひまわり油 じゃがいも きび砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨ ネーズ	しょうが ごぼう にんじん 根深 ねぎ にんにく たまねぎ キャ ベツ 冷凍いんげん	772	32.6		
18	水	○	フライドチキンサンド (ミルク柏パ ン、フライドチキン) 星のマカロニスープ カラフルサラダ (フレンチドレッシ ング) 手作りショコラケーキ	牛乳 ベーコン 鶏もも 肉 豆乳	ミルクパン マカロニ 片栗粉 薄力粉 ひまわ り油 米粉 きび砂糖	たまねぎ にんじん 冷凍ホール コーン パセリ セロリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パ プリカ	984	38.9	<b>13日：ほうとう</b> <b>19日：白玉入り柚子ゼリー</b> <b>24日：赤魚の柚子みそかけ</b>	
19	木	○	ハヤシライス (麦ごはん、ハヤシシ チュー) 野菜とウインナーのソテー 白玉入り柚子ゼリー	牛乳 豚もも肉 ウイン ナー	精白米 精麦 ひまわり 油 薄力粉 あわせるゼ リー (ゆず) 冷凍白玉 だんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 缶詰 トマトピューレー キャ ベツ 冷凍いんげん	899	30.8	 	
20	金	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) こんにゃくサラダ (青じそドレッシ ング) ミニフィッシュ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 赤みそ カットわか め ミニフィッシュ	精白米 ひまわり油 片 栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん ら 根深ねぎ とうがらし こんに ゃく はくさい	771	32.0	<b>旬の食材</b> ●大根 <b>12日：『大根サラダ』</b> ●里芋 <b>5日：『芋の子汁』</b> <b>16日：『里芋のごま味噌煮』</b> ●その他 白菜、長ねぎ、みかん、 りんご など <b>給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。</b>	
23	月	○	バターロールパン ホタテの豆乳入りチャウダー 炒めごぼうサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ) みかん (生)	牛乳 ほたてがいがい水煮 豆乳 生クリーム	バターロールパン オ リーブ油 じゃがいも 薄力粉 バター ひまわ り油 ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム パセリ ごぼう 冷凍ホ ールコーン 冷凍いんげん みかん	802	26.3		
24	火	○	キムたくごはん <b>New!</b> うすくず汁 赤魚の柚子みそかけ 枝豆サラダ (たまねぎドレッシ ング)	ベーコン 牛乳 削り節 かつお だし昆布 押し 豆腐 赤魚 白みそ	精白米 精麦 強化米 ひ まわり油 くず粉 白玉 麩 ごま きび砂糖	きざみたくあん はくさいキム チ えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが ゆず ゆず果 汁 冷凍むき枝豆 キャベツ	779	37.6		
25	水	○	手作りカレーパン <b>New!</b> 冬野菜のポトフ りんご (生)	豚ひき肉 牛乳 ベー コン 鶏もも肉	丸パン ひまわり油 き び砂糖 はちみつ 薄力 粉 パン粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ かぶ はくさい ブロッコリー カリフラワー り んご	905	32.9		
							月平均	836	35.2	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

\* 十二月分の給食費は十二月二十日(金)に引き落としします。残高確認をお願いします。

\* 都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。  
\* 学校により給食の実施日は異なります。  
★ 今月から、新メニューとして提供する料理名の後ろに「New!」と記しています。