

# 令和元年12月予定献立表

Bコース：六小・七小・八小・九小・十小  
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] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
2	月		コーンピラフ コーヒーミルク ABCスープ てづくりメンチカツ (ソース) こまつなサラダ (かんきつドレッシング)	ベーコン にゅういん りょう とりももにく ぶたひきにく とりひき にく	こめ あぶら マカロニ パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん 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	679	25.1	 <b>12月</b>	
3	火	○	ナン キーマカレー ジャーマンポテト おうとうかん・はくとうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく だいず ウイン ナー	ナン あぶら さとう こ むぎこ オリーブあぶ ら 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 かんづめ アップルソース いん げん おうとうかんづめ	639	28.2	<b>5日:世界の料理(アメリカ)</b> アメリカ南部ルイジアナ	
4	水	○	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) なめこのみそしる みかん(なま)	ぎゅうにゅう だしこん ぶ さばぶし かつおぶ し あかみそ しろみそ とうふ カットわかめ ぶたももにく	こめ あぶら さとう	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ みずにかんづめ いんげん みか ん	563	27.8	州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	
5	木	○	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(なま)	ウインナー とりももに く ぎゅうにゅう ベー コン いか あさり ホキ りんご(なま)	こめ むぎきょうかま い あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	トマトジュース にんにく たま ねぎ セロリ トマトかんづめ パ プリカ ピーマン にんじん いん げん りんご	735	31.7	たはルウでとろみをつけた スープです。今回は冬なの で、ルウでとろみ	
6	金	○	ごはん (ふりかけ) いものこじる さばのからみやき キャベツのごまあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ とりも もにく さば	こめ さといも あぶら ごま さとう	にんじん だいこん えのきたけ こんにやく ねぎ しょうが キャ ベツ いんげん	662	29.9	をつけます。	
9	月	○	たんたんめん わかめサラダ (ちゅうかドレッシング) ゆめオレンジ(なま)	あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひき にく カットわかめ	むしちゅうかめん あぶ ら ごま ごまあぶら さ とう	にんじん もやし ねぎ チンゲン サイ にんにく しょうが キャ ベツ だいこん ゆめオレンジ	627	26.0	<b>10日:郷土料理(北海道)</b> 「鮭のザンギ」	
10	火	○	ぎっごくごはん ごじる さけのザンギ <b>New!</b> だいこんサラダ (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ ぶたも もにく あぶらあげ だ いず しろみそ さけ	こめ ぎっごく さとい も かたくりこ こむぎ こ あぶら	ごぼう にんじん はくさい ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	644	30.6	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。	
11	水	○	あさやきしよくパン (ようなしジャム) トマトシチュー コーンサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく ひよこまめ	しよくパン あぶら じゃがいも さとう こ むぎこ ぐずこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピュー レー キャベツ ホールコーン え だまめ ようなしかんづめ レモ ン	680	26.9	<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。	
12	木	○	ごはん かきたまじる とりにくのごまやき きりこんぶのいために	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ とうふ たまご とりももにく さつまあげ ほそぎりこ んぶ	こめ かたくりこ ごま さとう ごまあぶら あ ぶら	にんじん ぶなしめじ ほうれん そう しょうが こんにやく いん げん	599	31.7	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	○	じゃこなめし とりごぼうじる もみのきハンバーグのわふうソース 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 ぎゅう にゅう とりももにく だしこんぶ かつおぶし あぶらあげ ハンバーグ	こめ あぶら じゃがい も さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ い んげん	618	26.0	16日:ほうとう 20日:白玉入り柚子ゼリー 23日:赤魚の柚子みそかけ	
16	月	○	ほうとう いかにいそべあげ(2) りんご(なま)	かつおぶし さばぶし だしこんぶ とりももに く あぶらあげ あかみ そ しろみそ ぎゅう にゅう いか あおのり	ほうとう あぶら かた くりこ こむぎこ	ほししいたけ にんじん はくさ い かぼちゃ ねぎ りんご	607	29.6	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。	
17	火	○	ごはん さといものごまみそに だいずとジャコのあまからあげ <b>New!</b> かいそうサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたひき にく かつおぶし だし こんぶ なまあげ しろ みそ だいず ちりめん じゃこ かいそうミック ス	こめ あぶら さといも さとう ごま かたくり こ	だいこん にんじん こんにやく いんげん キャベツ もやし	694	27.3	16日:ほうとう 20日:白玉入り柚子ゼリー 23日:赤魚の柚子みそかけ	
18	水	○	マーボー豆腐 (ごはん、マー ボー豆腐) こんにやくサラダ (あおじそドレ ッシング) ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ あかみそ カットわかめ ミニ フィッシュ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん に ら ねぎ とうがらし こんにやく はくさい	612	25.2	16日:ほうとう 20日:白玉入り柚子ゼリー 23日:赤魚の柚子みそかけ	
19	木	○	フライドチキンサンド (ミルクかし わパン、フライドチキン) ほしのマカロニスープ カラフルサラダ (フレンチドレッシ ング) てづくりショコラケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とう にゅう	ミルクパン マカロニ かたくりこ こむぎこ あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん 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	768	30.5	旬の食材 ●大根 10日:『大根サラダ』 ●里芋 6日:『芋の子汁』 17日:『里芋のごま味噌煮』 ●その他 白菜、長ねぎ、みかん、 りんご など 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。	
20	金	○	ハヤシライス (むぎごはん、ハヤシ シチュー) やさいとウインナーのソテー しらたまいりゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ウインナー	こめ むぎ あぶら こむ ぎこ あわせるゼリー (ゆず) しらたまだん 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 かんづめ トマトピューレー キャ ベツ いんげん	705	24.6	旬の食材 ●大根 10日:『大根サラダ』 ●里芋 6日:『芋の子汁』 17日:『里芋のごま味噌煮』 ●その他 白菜、長ねぎ、みかん、 りんご など 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。	
23	月	○	キムたくごはん <b>New!</b> うすくずじる あかうおのゆずみそかけ えだまめサラダ (たまねぎドレッシ ング)	ベーコン ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とうふ あかうお しろ みそ	こめ むぎきょうかま い あぶら ぐずこ しら たまふ ごま さとう	きざみたくあん はくさいキムチ えのきたけ にんじん ねぎ こま つな しょうが ゆず えだまめ キャベツ	617	29.4	旬の食材 ●大根 10日:『大根サラダ』 ●里芋 6日:『芋の子汁』 17日:『里芋のごま味噌煮』 ●その他 白菜、長ねぎ、みかん、 りんご など 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。	
24	火	○	バターロールパン ホタテのとうにゅういりチャウダー いためごぼうサラダ (ノンエッグマ ヨネーズ) みかん(なま)	ぎゅうにゅう ほたてが い とうにゅう なまク リーム	バターロールパン オ リーブあぶら じゃがい も こむぎこ バター あぶら 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 ホール コーン いんげん みかん	631	21.1	旬の食材 ●大根 10日:『大根サラダ』 ●里芋 6日:『芋の子汁』 17日:『里芋のごま味噌煮』 ●その他 白菜、長ねぎ、みかん、 りんご など 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。	
25	水	○	てづくりカレーパン <b>New!</b> ふゆやさいのポトフ りんご(なま)	ぶたひきにく ぎゅう にゅう ベーコン とり ももにく	まるパン あぶら さと う はちみつ こむぎこ パンこ 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	693	25.8	旬の食材 ●大根 10日:『大根サラダ』 ●里芋 6日:『芋の子汁』 17日:『里芋のごま味噌煮』 ●その他 白菜、長ねぎ、みかん、 りんご など 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。	
*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。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。 ★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。							月平均	654	27.6	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

\*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。