

令和元年12月予定献立表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小
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	○	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 さばおし 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	 12月 	
3	火	○	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	6日：世界の料理(アメリカ) アメリカ南部ルイジアナ 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 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、ルウでとろみ をつけます。 	
4	水	○	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		
5	木	○	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		
6	金	○	ジャンバラヤ New! 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 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		
9	月	○	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	11日：郷土料理(北海道) 「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	○	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		
11	水	○	ぎっごくごはん ごじる さけのザンギ New! 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		
12	木	○	あさやきしょくパン(よなしジャム) 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	しょくパン 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 よなししかんづめ レモ ン	680	26.9	行事食(冬至) 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	○	ごはん さといものごまみそに だいずとジャコのアマからあげ New! 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	月	○	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		
17	火	○	ほうとう いかのいそべあげ(2) りんご(なま)	かつおぶし さばおし 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		
18	水	○	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		
19	木	○	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 らねぎ とうがらし こんにやく はくさい	612	25.2	 	
20	金	○	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 11日：『大根サラダ』 ●里芋 9日：『芋の子汁』 13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	
23	月	○	キムたくごはん New! 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 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		
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		
25	水	○	てづくりカレーパン New! 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	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。	
							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。

*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。