

令和2年度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	
1	火	○	ビビンバ (ごはん、肉みそ、野菜) チゲスープ ミニフィッシュ	牛乳 豚もも肉 赤みそ 木綿豆腐 ミニフィッシュ	精白米 ごま油 米白絞油 きび砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん だいこん はくさいキムチ はくさい にら ぜんまい水煮 だいずも やし こまつな	852	38.7		
2	水	○	砂糖揚げパン 冬野菜のスープ煮 えのきサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	コッペパン 米白絞油 上白糖 ジャがいも	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ えのきたけ	815	27.2	世界の料理 ●4日:スペイン	
3	木	○	ごはん 豚汁 鯖のカレー焼き キャベツとじゃこの炒めもの	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつお節 さば ちりめん じゃこ 油揚げ	精白米 さといも 米白絞油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ しょうが キャベツ こまつな	899	46.3	「えび入りパエリア」 野菜、魚介類、肉などの具と 米と一緒に鍋で炊き込む料理 です。	
4	金	○	えび入りパエリア New! ソパ・デ・アホ New! にんじんサラダ (たまねぎドレッシング) りんご (生)	鶏もも肉 むきえび あさり 牛乳 ベーコン	精白米 米白絞油 クルトン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 赤ピーマン パセリ いんげん キャベツ ホールコーン りんご	808	38.2	「ソパ・デ・アホ」 「ソパ」はスープ、「アホ」は にんにくという意味です。硬く なったパンを入れるのが特徴 です。今回は、パンの代わりに クルトンを入れて作ります。	
7	月	○	ミートサンド (背割りコッペパン、 ミートサンドの具) 豆乳コーンチャウダー 手作りショコラケーキ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 豚ひき肉	食パン ジャがいも 薄力粉 米白絞油 三温糖 片栗粉 米粉 上白糖	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ セロリ にんにく	857	32.0	「ソパ」はスープ、「アホ」は にんにくという意味です。硬く なったパンを入れるのが特徴 です。今回は、パンの代わりに クルトンを入れて作ります。	
8	火	○	ごはん (ふりかけ) 里芋のみそ汁 揚げ餃子 (2) お浸し (しょうゆ)	牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ぎょうざ	精白米 さといも 米白絞油	だいこん にんじん 根深ねぎ もやし キャベツ	851	29.8	「ソパ」はスープ、「アホ」は にんにくという意味です。硬く なったパンを入れるのが特徴 です。今回は、パンの代わりに クルトンを入れて作ります。	
9	水	○	中華丼 (ごはん、中華丼の具) 海藻サラダ (青じそドレッシング) カクテルゼリー	牛乳 豚もも肉 なんと 海藻ミックス	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油 カクテルゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 干し しいたけ はくさい キャベツ きゅうり もやし	821	26.7	●16日:韓国 「ヤンニョムチキン」 鶏のから揚げに甘辛いタレを 絡めた料理です。	
10	木	○	和風スパゲティ コーンサラダ (フレンチドレッシング) 卵ドーナツ	かつお節 ベーコン 鶏もも肉 牛乳	スパゲティ 米白絞油 片栗粉 卵ドーナツ	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ホールコーン	865	27.6	「ヤンニョムチキン」 鶏のから揚げに甘辛いタレを 絡めた料理です。	
11	金	○	菜めし かぶのみそ汁 鱈の照り焼き キャベツの煮浸し	牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 油揚げ ぶり	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	菜めしのもと かぶ かぶ葉 にんじん しょうが キャベツ こまつな	818	38.1	「チャプチェ」 春雨と野菜などを炒めたもの で、韓国の家庭料理の定番 メニューです。	
14	月	○	わかめごはん 鶏ごぼう汁 鮭の塩焼き 和風サラダ (和風ドレッシング)	炊きこみわかめ 牛乳 鶏もも肉 だし昆布 かつお節 油揚げ さけ	精白米 米白絞油	しょうが ごぼう にんじん 根深ねぎ もやし キャベツ	812	42.5		
15	火	○	ポークビーンズドッグ (背割りコッペパン、 ポークビーンズ) ABCスープ かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ) New!	牛乳 ベーコン 冷凍蒸し大豆 豚ひき肉	コッペパン マカロニ 米白絞油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン しょうが にんにく トマトピューレー かぼちゃ きゅうり	775	35.2	行事食 (冬至) 12月21日は冬至です。冬至 とは一年の中で夜が最も長い 日です。冬至の日にかぼ ちやを食べたり、ゆず湯に 入ったりすると風邪をひかない といわれています。そこで 15日に「かぼちやサラダ」、17 日に「赤魚の柚子みそかけ」 を提供します。しっかり食べて、 風邪をひかない体をつくりま しょう！	
16	水	○	ごはん 豚肉と野菜のスープ ヤンニョムチキン (2) New! チャプチェ	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉	精白米 ごま 片栗粉 米白絞油 きび砂糖 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖	にんじん だいこん もやし 干し しいたけ しょうが 根深ねぎ にんにく チンゲンサイ たけのこ 水煮缶詰	823	36.6		
17	木	○	雑穀ごはん 緑茶 けんちん汁 赤魚の柚子みそかけ 鉄骨ソテー	油揚げ かつお節 さば節 赤魚 白みそ ほしひじき ちりめんじゃこ	精白米 雑穀 黒米 米白絞油 さといも ごま きび砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく 干し しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが ゆず こまつな キャベツ 赤ピーマン	829	39.5		
18	金	○	かてうどん (うどん、ゆで野菜、 つゆ) いかの唐揚げ (2) 多摩湖梨ゼリー New!	豚もも肉 だし昆布 かつお節 さば節 油揚げ 牛乳 いか	米白絞油 片栗粉 うどん ごま 多摩湖梨ゼリー	たまねぎ 干ししいたけ 根深 ねぎ しょうが こまつな にんじん	781	45.9		
21	月	○	家常豆腐丼 (ごはん、家常豆腐) 春雨サラダ (中華ドレッシング) みかん缶	牛乳 豚もも肉 赤みそ 生揚げ	精白米 米白絞油 きび砂糖 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮缶詰 干ししいたけ ピーマン 根深ねぎ キャベツ もやし ホールコーン みかん缶詰	862	35.6		
22	火	○	ごはん ガルパンゾーカレー ウインナーと野菜のソテー パイナップルゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひよこまめ ウインナー	精白米 米白絞油 きび砂糖 薄力粉 ピーチゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン ダイストマト缶詰 キャベツ ホールコーン パインアップル缶詰	892	29.0	地場産物使用献立 ●18日:「多摩湖梨ゼリー」	
23	水	○	朝焼きココア食パン ブイヤベース 豆乳入りマカロニグラタン ツリーサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 ベーコン すけと うだら さけ 鶏もも肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ	ココアパン マカロニ 米白絞油 薄力粉 バター	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム 水煮缶詰 ブロッコリー ホールコーン パプリカ	771	36.3	東大和市内で採れた多摩湖 梨を使ってゼリーを作りました！ 楽しみにしててください	
24	木	○	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 かつお節 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 豚もも肉	精白米 米白絞油 三温糖	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 ぶなしめじ いんげん みかん	765	38.6	いね☆	
							月平均	830	35.8	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。
*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。							学校給食摂取基準	830	27-42	

* 十二月分の給食費引落日は、一月四日(月)です。残高確認をお願いします。