

令和2年度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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	火	○	ごはん とんじる さばのカレーやき キャベツとじゃこのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたもも にく もめんどうふ し るみそ あかみそ かつ おぶし さば ちりめん じゃこ あぶらあげ	こめ さといも こめあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん こん にやく ねぶかねぎ しょうが キャベツ こまつな	703	35.6		
2	水	○	ビビンバ（ごはん、にくみそ、やさ い） チゲスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたもも にく あかみそ もめん どうふ ミニフィッシュ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう 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 だいずもやし こまつな	667	30.3	せかい りょうり 世界の料理 ●7日：スペイン 	
3	木	○	さとうあげパン ふゆやさいのスープに えのきサラダ（かんきつドレッシ ング）	ぎゅうにゅう とりもも にく ベーコン	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん パ セリ えのきたけ	642	21.8	「えびいりパエリア」 やさい きょいらいに にく 野菜、魚介類、肉などの具と こめ いっしょ なべ た こ りょう 米と一緒に鍋で炊き込む料 理です。	
4	金	○	ごはん（ふりかけ） さといものみそしる あげぎょうぎ（2） おひたし（しょうゆ）	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし とりも もにく あぶらあげ あ かみそ しるみそ ぎょ うぎ	こめ さといも こめあぶら	だいこん にんじん ねぶかねぎ もやし キャベツ	686	24.6	「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	○	えびいりパエリア 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（なま）	とりももにく えび あ さり ぎゅうにゅう ベーコン	こめ こめあぶら クルトン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルームみずにかんづめ あかピーマン パセリ いんげん キャベツ ホールコーン りんご	641	30.3	「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	○	ミートサンド（せわりコッペパン、 ミートサンドのぐ） とうにゅうコーンチャウダー 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 ぶたひきにく	しよくパン じゃがいも こむぎこ こめあぶら さとう かたくりこ こめこ	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーンか んづめ パセリ セロリ にんにく	669	25.5	●14日：韓国 	
9	水	○	なめし かぶのみそしる ぶりのてりやき キャベツのにびたし	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし あかみ そ しるみそ あぶらあ げ ぶり	こめ さとう かたくりこ	なめしのもと かぶ かぶは にん じん しょうが キャベツ こまつ な	646	30.1	「ヤンニョムチキン」 とり あ あまから 鶏のから揚げに甘辛いタレを から りょうり ていばん 絡めた料理です。	
10	木	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどん のぐ） かいそうサラダ（あおじそドレッシ ング） カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく なると かいそう ミックス	こめ こめあぶら かた くりこ ごまあぶら カクテルゼリー	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのみずにかんづめ ほししいたけ はくさい キャベ ツ きゅうり もやし	649	21.8	「チャプチェ」 はるさめ やさい いた 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。	
11	金	○	わふうスパゲティ コーンサラダ（フレンチドレッシ ング） たまごドーナツ	かつおぶし ベーコン とりももにく ぎゅうにゅう	スパゲティ こめあぶら かたくりこ たまごド ーナツ	しょうが にんにく たまねぎ ぶ なしめじ ほうれんそう キャベ ツ もやし にんじん ホールコーン	686	22.2	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
14	月	○	ごはん ぶたにくとやさいのスープ ヤンニョムチキン（2） New! チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたもも にく とりももにく	こめ ごま かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら りよくとうはるさめ	にんじん だいこん もやし ほし しいたけ しょうが ねぶかねぎ にんにく チンゲンサイ たけの こみずにかんづめ	645	28.5	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
15	火	○	わかめごはん とりごぼうじる さけのしおやき わふうサラダ（わふうドレッシ ング）	たきこみわかめ 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 さけ	こめ こめあぶら	しょうが ごぼう にんじん ねぶ かねぎ もやし キャベツ	645	33.3	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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	○	ポークビーンズドッグ（せわりコッペ パン、ポークビーンズ） ABCスープ かぼちやサラダ（ノンエッグマヨネ ーズ） New!	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたひきにく	コッペパン マカロニ こめあぶら こむぎこ さとう 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 かぼちや きゅうり	622	28.1	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
17	木	○	ジャージャンどうふどん（ごはん、 ジャージャンどうふ） はるさめサラダ（ちゅうかドレッシ ング） みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく あかみそ なまあ げ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら りよくとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん た けのみずにかんづめ ほししい たけ ピーマン ねぶかねぎ キャ ベツ もやし ホールコーン みか んかんづめ	684	28.2	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
18	金	○	ざっこくごはん りよくちや けんちんじる あかうおのゆずみそかけ てっこつツテ	あぶらあげ かつおぶし さばぶし あかうお し るみそ ほしひじき ち りめんじゃこ	こめ ざっこく くろまい こめあぶら さといも ごま さとう	ごぼう にんじん こんにやく ほ ししいたけ だいこん ねぶか ねぎ しょうが ゆず こまつな キャベツ あかピーマン	614	29.2	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
21	月	○	かてうどん（うどん、ゆでやさい、つ ゆ） いかのからあげ（2） たまごなしゼリー New!	ぶたももにく だしこん ぶ かつおぶし さばぶ し あぶらあげ ぎゅう にゅう いか	こめあぶら かたくりこ うどん ごま たまごなしゼリー	たまねぎ ほししいたけ ねぶか ねぎ しょうが こまつな にんじ ん	614	35.8	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
22	火	○	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 しるみそ もめんどうふ ぶたもも にく	こめ こめあぶら さとう	なめこ ねぶかねぎ しょうが た まねぎ にんじん こんにやく た けのみずにかんづめ ぶなしめ じ いんげん みかん	609	30.5	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
23	水	○	ごはん ガルバンゾーカレー ウイナーとやさいのツテ パインかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ひよこまめ ウイナー	こめ こめあぶら さと う こむぎこ 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 トマト キャベツ ホールコーン パイン かんづめ	697	23.4	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
24	木	○	あさやきココアしよくパン ブイヤベース とうにゅういりマカロニグラタン ツリーサラダ（かんきつドレッシ ング）	ぎゅうにゅう ベーコン すけとうだら さけ と りももにく とうにゅう なまクリーム ピザチ ーズ	ココアパン マカロニ こめあぶら こむぎこ バター	にんにく セロリ たまねぎ にん じん パセリ マッシュルームみ ずにかんづめ ブロッコリー ホールコーン パプリカ	609	29.0	行事食（冬至） ぎょうじしよく とうじ 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 16日に「かぼちやサラダ」、18 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！	
							月平均	652	28.2	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*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。

給食では東大和市産の
地場野菜も使用して
あります。