

令和2年度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	○	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		
2	水	○	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 ろみそ 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	せかい りょうり 世界の料理 ●8日:スペイン 	
3	木	○	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 い なら ぜんまい だいずもやし こまつな	667	30.3	「えび入りパエリア」 やさい ぎょかいりにく ぐ 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	○	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	「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	○	ごはん(ふりかけ) さといものみそしる あげぎょうざ(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 しろみそ ぎょうざ	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	「ヤンニョムチキン」 とり 鶏のから揚げに甘辛いタレを 絡めた料理です。	
8	火	○	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(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	●15日:韓国 	
9	水	○	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	「チャプチェ」 はるさめ やさい 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。	
10	木	○	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 しろみそ 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	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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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!	
11	金	○	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 なるど 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	●17日:「多摩湖梨ゼリー」 ひがしやまとしない と たまこ 東大和市内で採れた多摩湖 梨を使ってゼリーを作しまし た!楽しみにしていただき いね☆	
14	月	○	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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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	○	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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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	○	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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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	○	かてうどん(うどん、ゆでやさい、つ ゆ) いかのからあげ(2) たまこなしゼリー 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 たまこな 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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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	○	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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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	○	ぎっごくごはん 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 ろみそ ほしひじき ち りめんじゃこ	こめ ぎっごく 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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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	○	あさやきココアしよくパン ブイヤベース とうにゅう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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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	○	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 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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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	○	ごはん ガルバンゾーカレー ウイン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 ウィ ンナー	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) 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 14日に「かぼちやサラダ」、21 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!	
*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。							月平均	652	28.2	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

* 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。