



献立予定表



| 日 | 曜日 | 飲み物 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | I類糖 - たんぱく質 食塩相当量 |
|----|----|-----|---|---|----------------------|--|-------------------------------|------------------------|---|-----------------------------|
| | | | | 血や肉になる | | 働く力になる | | 体の調子を整える | | |
| | | | | たんぱく質 | | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン | 無機質 | |
| 1 | 木 | | ごはん 鶏肉と大根のオイスターソース煮 中華風たまごスープ | 鶏もも肉 生揚げ うずら卵 たまご | 牛乳 | 米 きび砂糖 かたくり粉 | ごま油 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 大根 ねぎ しょうが 玉ねぎ しめじ コークリーム缶 | 813 kcal 33.0 g 2.5 g |
| 2 | 金 | | 小松菜のビスキュイパン 花野菜のクリームシチュー お豆とおいものカレーサラダ | たまご 鶏もも肉 大豆 | 牛乳 生クリーム | 丸パン 上白糖 小麦粉 じゃがいも | 無塩バター ごめ油 有塩バター なたね油 | 小松菜 にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ カリフラワー セロリー キャベツ きゅうり | 807 kcal 29.2 g 2.5 g |
| 5 | 月 | | ごはん のりの佃煮 さけのチャンチャン焼き(北海道) どさんこ汁(北海道) みかん | さけ切身 白みそ 豚ももコマ 赤みそ | 牛乳 刻みのり | 米 きび砂糖 板こんにゃく じゃがいも | 有塩バター ごま油 | にんじん にら | キャベツ もやし 玉ねぎしいたけ 大根 ねぎ とうもろこし みかん | 761 kcal 33.9 g 2.9 g |
| 6 | 火 | | ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが にらたまスープ | おかか 豚もも肉 鶏もも肉 たまご | 牛乳 干ひじき | 米 きび砂糖 系こんにゃく じゃがいも かたくり粉 | ごめ油 白いりごま | にんじん さやいんげん にら | 玉ねぎ しょうが | 793 kcal 27.4 g 2.7 g |
| 7 | 水 | | 長崎ちゃんぽん かぼちゃのごま団子(2個) みかん | 豚もも肉 むきえび いか短冊 なると いんげん豆 | 牛乳 調理用牛乳 | ちゃんぽん麺 だんご粉 上白糖 | ごめ油 ごま油 白いりごま | にんじん チンゲンサイ かぼちゃ | にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ みかん | 803 kcal 27.9 g 1.9 g |
| 8 | 木 | | ごはん さばのおろし炊き こんにゃくのきんぴら 鶏ごぼう汁 | さば切身 豚もも肉 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ | 牛乳 | 米 かたくり粉 きび砂糖 板こんにゃく じゃがいも | ごめ油 白いりごま | にんじん さやいんげん | しょうが 大根 ごぼう ねぎ | 800 kcal 29.0 g 2.6 g |
| 9 | 金 | | ごはん ジャンボ餃子 もやし炒め キムチスープ | 豚ひき肉 白みそ 豚もも肉 豚ばら肉 木綿豆腐 みそ | 牛乳 | 米 ぎょうざの皮 小麦粉 かたくり粉 | ごめ油 | にら にんじん | キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし 白菜キムチ 白菜 えのきたけ | 800 kcal 27.4 g 2.2 g |
| 12 | 月 | | 木の葉丼(大阪) もずくと冬野菜のぼかぼか汁 | かまぼこ 油揚げ たまご | 牛乳 もずく | 米 きび砂糖 かたくり粉 | ごめ油 | 糸みつば にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 白菜 えのきたけ かぶ 大根 ねぎ しょうがりんご | 754 kcal 26.8 g 2.8 g |
| 13 | 火 | | バターロール ラザニア ひよこ豆のイタリアンサラダ | 豚ひき肉 ひよこ豆 | 牛乳 調理用牛乳 ビザチーズ | バターロール マカロニ 小麦粉 じゃがいも きび砂糖 | オリーブ油 ごめ油 なたね油 | にんじん 青ピーマン パセリ | 玉ねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ もやし | 788 kcal 29.3 g 2.8 g |
| 14 | 水 | | ごはん 八丈島産むろあじのさんが焼き ひじきの煮物 せんべい汁(青森) | むろあじ みそ 豚ひき肉 大豆 油揚げ 木綿豆腐 さつま揚げ 鶏もも肉 | 牛乳 干ひじき | 米 きび砂糖 かたくり粉 南部せんべい | 白いりごま ごめ油 | にんじん しそ葉 | 玉ねぎ ねぎ しょうが ごぼう しめじ 大根 | 752 kcal 29.6 g 2.2 g |
| 15 | 木 | | イエローライス カレービーンズ 冬野菜のスープ | 鶏もも肉 大豆 たまご | 牛乳 粉チーズ | 米 きび砂糖 じゃがいも かたくり粉 パン粉 | ごめ油 | にんじん パセリ ブロッコリー | しょうが ねぎ あんずジャム 玉ねぎ 大根 マッシュルーム セロリー カリフラワー | 786 kcal 31.8 g 2.7 g |
| 16 | 金 | | ごはん ししゃものカレーフライ 切干大根の煮物 江戸東京野菜のこがね汁 | さつま揚げ 油揚げ 鶏もも肉 赤みそ 白みそ | 牛乳 ししゃも | 米 パン粉 小麦粉 きび砂糖 | ごめ油 | にんじん 小松菜 | 切干し大根 大蔵大根 ごぼう 白菜 しんとり菜 | 810 kcal 29.3 g 2.4 g |
| 19 | 月 | | ゆかりごはん 肉豆腐 かきたま汁 | 豚ばら肉 豚もも肉 生揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐 たまご | 牛乳 | 米 系こんにゃく きび砂糖 かたくり粉 | ごめ油 | ゆかり粉 にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ ねぎ | 820 kcal 32.5 g 2.6 g |
| 20 | 火 | | ごはん さわらのゆずみそ焼き じゃが 仔の揚げきんぴら かぼちゃのみそ汁 | さわら切身 白みそ 生揚げ 赤みそ | 牛乳 | 米 きび砂糖 じゃがいも | ごめ油 白いりごま ごま油 | にんじん さやいんげん かぼちゃ | しょうが ゆず えのきたけ ねぎ | 794 kcal 30.6 g 2.5 g |
| 21 | 水 | | ターメリックライス スープカレー 春雨サラダ 牛乳 | ベーコン 鶏もも肉 いか短冊 | 牛乳 粉チーズ | 米 じゃがいも きび砂糖 はるさめ 上白糖 | ごめ油 ごま油 | にんじん かぼちゃ さやいんげん | しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし | 792 kcal 25.1 g 1.8 g |
| 22 | 木 | シヨア | チーズパン マスカレードチキン(図書コラボ) イタリアンサラダ ボルシチ ヨーグルト(トット) | 鶏むね肉 たまご 豚もも肉 | シヨア 調理用牛乳 | チーズパン 小麦粉 じゃがいも 粉糖 | なたね油 ごめ油 パイシート | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ ビート セロリー マールドツ ヌム | 784 kcal 37.0 g 3.1 g |

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆ 給食費について5日(月)に12月分給食費(5,449円)の引き落としを行います。前日までに口座の残高を確認の上、ご入金をお願いします。

◆ 今月の地産地消 ◆

… 小松菜・ねぎ・かぶ・白菜・大根・しんとり菜・大蔵大根・ゆず
ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ は、一部小金井産のものを使用する予定です。

◆ 今月の旬の食材 ◆

… ねぎ・白菜・小松菜・ほうれん草・えのき・ごぼう・人参・かぶ
大根・ブロッコリー・カリフラワー・セロリー・りんご・みかん
伝統大蔵大根・さば・さわら・さけ・むろあじ・ししゃも