



よてい こんだてひょう  
12月 予定献立表



2019年度 調布市立第三小学校

日	よ	び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー	日	よ	び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー
					ち	はたら	からだ	たんぱく質						ち	はたら	からだ	たんぱく質
2	月			だし茶飯 みそおでん 切り干し大根のすあえ	牛乳, 結び昆布, 鶏肉, 焼きちくわ, 揚げボール, 味噌	米, こんにやく, 里芋, 竹輪麩, 砂糖	人参, 大根, 切干し大根, キャベツ, きゅうり, もやし	593kcal 23.2g	16	月			ごはん からあげと高野豆腐の南蛮あえ 野菜ののりずあえ みそしる	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 大豆, 刻みのり, 味噌	米, でんぷん, じゃがいも, 油, 砂糖	人参, いんげん, ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, 白菜, 大根, ほうれんそう, えのきたけ	667kcal 22.5g
3	火			ほうとう とりのささみフライ 和風カリカリサラダ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌, 鶏肉ささ身	ほうとう, 油, 里芋, 小麦粉, 乾パン粉, じゃがいも, 砂糖, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 白菜, しいたけ, ねぎ, かぼちゃ, もやし, キャベツ	522kcal 29.4g	17	火			チキンピラフ にぎすのスパイシーフリッター ポトフ カットパイ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ソーセージ, にぎす	米, オリーブ油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, 油	玉葱, 人参, コーン, にんにく, パセリ, キャベツ, マッシュルーム, カットパイ	624kcal 24.2g
4	水			パンパン マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, 生クリーム, ピザチーズ, 粉チーズ	パンパン, 油, マカロニ, 小麦粉, バター, 乾パン粉, じゃがいも	人参, 玉葱, ブロッコリー, グリーンピース, 白菜, えのきたけ, コーン, 小松菜	575kcal 23.0g	18	水			木島平村のごはん いかの香味やき ヤーコンのきんぴら 里芋となめこのとろみじる くだもの	牛乳, いか, 味噌, 鶏肉	米, ごま油, 油, 砂糖, ヤーコン, こんにやく, 里芋, でんぷん	生姜, にんにく, ねぎ, 人参, ごぼう, 大根, なめこ, くだもの	602kcal 24.2g
5	木			わかめごはん はたはたのいそべあげ れんこんとひじきのきんぴら あおさじる	牛乳, 炊き込みわかめ, はたはた, 青のり, あおさ, 味噌	米, 米粉, 油, 砂糖, じゃがいも	れんこん, 人参, 大根, もやし, えのきたけ, ねぎ	590kcal 21.0g	19	木			ミートソーススパゲッティ カリフラワーのカレーサラダ じゃがまるくん	牛乳, 豚肉, サラダチーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖, サラダ油, じゃがいも, プレミックス粉	パセリ, にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, セロリー, マッシュルーム, きゅうり, カリフラワー, 赤パプリカ, 黄パプリカ	687kcal 22.7g
6	金			たんたんめん ジャンボあげぎょうざ 大根のちゅうかサラダ	牛乳, 鶏肉, 味噌, 豚肉	中華めん, 砂糖, 練りごま, 白すりごま, ごま油, でんぷん, 餃子の皮, サラダ油	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, チンゲン菜, 人参, キャベツ, ニラ, パプリカ, 大根, きゅうり, ザーサイ	601kcal 23.5g	20	金			むぎごはん ぶたのかりんあげ 野菜のゆずすあえ 冬至じる	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, おおむぎ, でんぷん, 油, 砂糖, こんにやく	生姜, キャベツ, もやし, 小松菜, ゆず, ごぼう, 大根, かぼちゃ, ねぎ, ほうれんそう, 人参	603kcal 24.1g
9	月			にんにくチャーハン チーズタッカルビ チンゲン菜とわかめのスープ	牛乳, 焼き豚, 鶏肉, ピザチーズ, わかめ	米, 油, ごま油, 三温糖, でんぷん	にんにく, こねぎ, 人参, 玉葱, ねぎ, キャベツ, キムチ, 生姜, コーン, たけのこ, チンゲン菜	591kcal 23.0g	23	月			ごはん のりのつくだに がめに ひじきのみそドレサラダ くだもの	牛乳, 焼きのり, 鶏肉, ひじき, 味噌	米, 砂糖, こんにやく, 三温糖, サラダ油	人参, たけのこ, ごぼう, れんこん, いんげん, キャベツ, もやし, ブロッコリー, パプリカ, くだもの	615kcal 20.8g
10	火			しおこんぶごはん さばのぬかだき 三色おひたし 根菜のみそしる	牛乳, 塩昆布, 鯖, 味噌	米, 砂糖, 米ぬか, 油, こんにやく, じゃがいも	小松菜, 人参, 白菜, ごぼう, れんこん, 大根, こねぎ	594kcal 24.3g	24	火	リザーブ給食						
11	水			あしたばパン チキンのハーブやき ほうれん草とベーコンのサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 生クリーム	あしたばパン, オリーブ油, 砂糖, サラダ油, 小麦粉, バター	にんにく, パセリ, ほうれんそう, もやし, コーン, 白菜, 玉葱, 人参	582kcal 25.0g	<p>★12月24日のリザーブ給食★</p> <p>2学期最後の給食は、食べたい献立を選んで予約する「リザーブ給食」です。 今回は、飲み物と主菜を1つずつえらべます。</p> <p>◎みんな同じ献立 ソフトフランスパン, キラキラサラダ, ミネストローネ, フローズンヨーグルト</p> <p>◎えらぶ献立 《飲み物》 緑茶 または ぶどうジュース</p> <p>《主菜》 ガーリックチキン または ハンバーグ</p>								
12	木			五目とりめし 大根のそぼろ煮 とうふのみそしる くだもの	牛乳, 鶏肉, 豚肉, わかめ, 油揚げ, 絹ごし豆腐, 味噌	米, 砂糖, ごま油, でんぷん, じゃがいも	ごぼう, 人参, 干し椎茸, 生姜, グリンピース, 大根, にんにく, いんげん, 白菜, ねぎ, 小松菜, ぶなしめじ, くだもの	577kcal 21.1g									
13	金			うめ茶づけ ほっけのフライ 大根の和風サラダ	牛乳, ほっけ, 刻みのり	米, ぶぶあられ, 小麦粉, 乾パン粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	刻みカリカリ梅, ゆかり, 大根, 人参, きゅうり	584kcal 22.7g									



※12月の給食費は、12月6日（金）にJAマイズのご指定の口座から引き落としとなります。  
引き落とし予備日は、12月26日（木）です。未納となりませんよう、お早めにご準備をお願いいたします。

---

※学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。  
※くだものは季節のおいしい物を選んで入れます。12月は、りんご、みかんなどの予定です。