



# 12月給食カレンダー



令和2年度

調布市立第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人ばく質
1 火	梅若(うめわか)ごはん 大根と里芋(さといも)のうま煮 ししゃもフライ	○	牛乳,炊き込みわかめ,厚削り, ししゃも	米,白ごま油,こんにゃく,里芋, 砂糖,小麦粉,生パン粉(卵・乳なし), 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	カリカリ梅,人参,たけのこ,大根, いんげん	605 kcal 20.1 g
2 水	鶏肉と舞茸(まいたけ)のクリームパスタ トマトスープ バナナココアマフィン	○	牛乳,鶏モモ肉,牛乳,生クリーム, ベーコン,調製豆乳	スパゲッティ(卵なし),オリーブ油, 油,バター(乳),小麦粉,じゃがいも, 砂糖,プレミックスクス(卵・乳なし)	にんにく,玉葱,まいたけ,パセリ, 人参,ホールトマト,バナナ	763 kcal 24.1 g
3 木	にんにくチャーハン テンペとかぼちゃのチーズ揚げ餃子 中華サラダ	○	牛乳,豚肉,テンペ(大豆), ダイスチーズ	米,バター(乳),油,小麦粉, 餃子の皮(大豆なし),砂糖, ごま油	にんにく,葉ねぎ,かぼちゃ, かぼちゃフレーク,玉葱,人参, キャベツ,もやし,きゅうり	637 kcal 22.6 g
4 金	カレーライス 福神漬(ふくじんづけ) 野菜のさっぱり和え	○	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉, バター(乳)	にんにく,生姜,玉葱,人参,福神漬, キャベツ,ホールコーン	678 kcal 18.6 g
7 月	バエリア トルティージャ レンズ豆とウィンナーのスープ	○	牛乳,いか,あさりむきみ,えび,鶏肉, ベーコン,卵,ウィンナーソーセージ, レンズまめ	米,バター(乳),オリーブ油,油, じゃがいも,砂糖	にんにく,玉葱,人参,赤ピーマン, ピーマン,マッシュルーム, ほうれんそう,ふなしめじ,パセリ	702 kcal 34.6 g
8 火	こぎつねごはん 御事汁(おことじる) 豆乳(とうにゅう)もち	○	牛乳,油揚げ,あずき,白味噌, 赤味噌,調製豆乳,きな粉	米,砂糖,白ごま油,こんにゃく, 里芋,でんぷん,黒みつ	人参,ごぼう,大根	629 kcal 20.2 g
9 水	マーガリンパン クリームシチュー ごぼうサラダ	○	牛乳,鶏モモ肉,生クリーム,牛乳, ロースハム	マーガリンパン,油,じゃがいも, 小麦粉,バター(乳),砂糖, ノンエッグマヨ(卵なし)	にんにく,生姜,玉葱,人参,ごぼう, 枝豆	657 kcal 22.4 g
10 木	ごはん 鯖(さば)の味噌煮(みそに) 白菜と小松菜のお浸し けんちん汁	○	牛乳,鯖,赤味噌,木綿豆腐,油揚げ	米,三温糖,砂糖,油,こんにゃく, じゃがいも	生姜,白菜,小松菜,ふなしめじ, ごぼう,人参,大根,ねぎ	645 kcal 26.4 g
11 金	キムチラーメン パリパリ春巻(はるまき) もやしのナムル	○	牛乳,豚モモ肉	蒸し中華めん(卵なし),油,春雨, 砂糖,でんぷん,ごま油,小麦粉, 春巻きの皮	にんにく,生姜,人参,キャベツ, もやし,キムチ(エビ・魚なし), ねぎ,たけのこ,干し椎茸,白菜, ピーマン,ニラ,きゅうり	588 kcal 21.4 g
14 月	パンズパン ごぼうバーグ 大根サラダ キャベツのスープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,調製豆乳, ベーコン	パンズパン,油,砂糖, 生パン粉(卵・乳なし)	玉葱,ごぼう,大根,人参,きゅうり, キャベツ,ホールコーン	577 kcal 26.0 g
15 火	中華風炊き込みごはん 大豆と小魚のかりかり揚げ 根菜(こんさい)のごま汁	○	牛乳,豚ばら肉,大豆,豚モモ肉, 木綿豆腐,白味噌,赤味噌,けずり	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油, じゃがいも,こんにゃく,白ごま	人参,たけのこ,干し椎茸,ねぎ, 生姜,ごぼう,大根	605 kcal 27.1 g
16 水	カレーうどん 焼きじゃがコロック 風味漬(ふうみづけ)	○	牛乳,豚ばら肉,豚挽肉	冷凍うどん,油,小麦粉,砂糖, じゃがいも,オリーブ油,乾パン粉 (大豆・卵・乳なし)	生姜,にんにく,玉葱,人参,ねぎ, パセリ,きゅうり,キャベツ	613 kcal 18.6 g
17 木	チキンと白菜(はくさい)のドリア 野菜スープ みかん	○	牛乳,鶏モモ肉,調製豆乳, 生クリーム,ピザチーズ,ベーコン	米,バター(乳),小麦粉,油	玉葱,人参,マッシュルーム,白菜, キャベツ,もやし,ほうれんそう, みかん	730 kcal 23.4 g
18 金	がね弁 あざりと卵の生姜汁(しょうがじる) りんご	○	牛乳,あさり,卵	米,さつまいも,小麦粉,油,砂糖, でんぷん,ごま油	人参,玉葱,ニラ,生姜,ねぎ,りんご, ほうれんそう	656 kcal 17.6 g
21 月	ごはん 鱈(たげ)の照り焼き(てりやき) 小松菜(こまつな)のお浸し かぼちゃのずいとん	○	牛乳,ぶり,調製豆乳,鶏モモ肉, 油揚げ,けずり	米,でんぷん,小麦粉,油,こんにゃく	生姜,小松菜,もやし,人参, かぼちゃ,大根,ごぼう,ねぎ	693 kcal 29.6 g
22 火	フォー じゃがまる もやしとさくらげのピリ辛和え(ピリからあえ)	○	牛乳,鶏モモ肉,調製豆乳	フォー,じゃがいも,スパイスドック, 油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,白菜,ねぎ, ライム,もやし,きゅうり, さくらげ	553 kcal 17.1 g
23 水	ごはん いかの香味焼き(こうみやき) ヤーコンのきんぴら 里芋となめこのとろみ汁 りんご	○	牛乳,いか,白味噌,鶏こま肉	米,ごま油,油,ヤーコン,砂糖, こんにゃく,里芋,でんぷん	生姜,にんにく,ねぎ,人参,ごぼう, 大根,なめこ,りんご	602 kcal 25.3 g
24 木	クリスマスツリーパン クリスマスリザーブ フライドチキン フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ	×	ジョア(フレーン・ストロベリー), 鶏モモ肉,調製豆乳,ベーコン	ミルクパン,パールチョコレート, カラーチョコスプレー,小麦粉, 砂糖,油,じゃがいも	ぶどうジュース,にんにく,人参, キャベツ,きゅうり,玉葱,コーン	628 kcal 22.3 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

♪12月の旬の食材 キャベツ 白菜 大根 水菜 チンゲン菜 フロccoli 人参 ごぼう れんこん じゃがいも 里芋 りんご みかん いか ほっけ

♪12月の木島平村食材 ヤーコン なめこ 油揚げ

♪12月の地場野菜 小松菜 キャベツ 白菜 にんじん 里芋

♪12月の給食目標 寒さに負けずきれいな手