

12月

こんだてよていひょう 献立予定表

※下線の野菜は東京都八王子産のものを使用予定です。

世田谷区立松原小学校

平成 28 年度

日 曜日	こんだてめい 献立名	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	スパゲッティミートソース	MILK	スパゲッティ、油	豚肉、鶏肉、粉チーズ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、たけのこ、マッシュルーム、トマトジュース、トマトピューレ、ピーマン
	里芋とコーンのグラタン		さといも、バター、油、小麦粉、パン粉	ツナ、牛乳、シュレッドチーズ	ホールコーン、たまねぎ、クリームコーン
	くだもの(いちご)				いちご
2 金	中華おこわ	MILK	もち米、米、油、ごま油、さとう	小えび、焼き豚	しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、グリーンピース
	もすくとちくわのみそ汁			ちくわ、もすく、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、にら
	小いわしの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	小いわし	
5 月	セルフ焼きそばパン	MILK	国内産小麦粉コッパン、蒸し中華めん、油	豚肉、あおのり、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、(干)しいたけ、にら
	豆腐と青菜のスープ		ごま油、でん粉	鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな
	りんご				りんご
6 火	じゃこ梅茶漬け	MILK	米、麦、ごま	じゃこ、刻みのり	梅干し、ゆかり、万能ねぎ
	和風ジャンボぎょうざ		ぎょうざの皮、さとう、さといも、ごま油、でん粉、油	おから、鶏肉、ひじき	しょうが、(干)しいたけ、ねぎ、にんじん
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にんじん
7 水	ごはん	MILK	米、麦		
	魚と野菜の甘酢あん		でん粉、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	しいら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、ピーマン
	キャベツの塩レモンコショウ味				キャベツ、にんじん、レモン
8 木	ビビンバ	MILK	米、麦、ごま、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、ぜんまい、たけのこ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく
	わかめスープ		油、ごま	豆腐、カットわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ
	くだもの(はやか)				早香(体)ツカ×温州(みか)
9 金	チキンと大根のカレーライス	MILK	米、麦、油、はちみつ、バター、小麦粉	鶏肉、粉チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、だいこん、しめじ、トマトピューレ、りんご
	ひよこ豆のサラダ		さとう	ひよこ豆、ツナ	かぶ、きゅうり、ホールコーン、レモン、たまねぎ
	みかん				みかん
12 月	菜めし	MILK	米、ごま油、油、さとう、ごま	油揚げ	だいこん葉
	おでん		さとう、じゃがいも、ちくわぶ	こんぶ、つみれ、ちくわ、うすら卵、さつま揚げ、生揚げ	こんにゃく、だいこん
	パイン杏仁ゼリー		さとう	寒天、牛乳	パイン缶
13 火	こぎつねごはん	MILK	米、麦、さとう	鶏肉、油揚げ、あおのり	
	フーイリチー(車麩の炒め物)		車麩、さとう、油	鶏卵、ベーコン、ツナ	にんじん、もやし、にら
	のっぺい汁		さといも、でん粉	鶏肉、豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな
14 水	和風ピスキューパン	MILK	国内産小麦粉丸パン、バター、さとう、甘納豆、すりごま、小麦粉、はちみつ	鶏卵、牛乳	
	さつま芋のクリームシチュー		油、さつまいも、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ
15 木	イワシのかば焼き丼	MILK	米、麦、ごま、でん粉、小麦粉、油、さとう	いわし	しょうが
	みそけんちん汁		さといも	油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ
	おひたし			糸けずり	こまつな、キャベツ、にんじん
16 金	パエリア	MILK	米、麦、バター、油	鶏肉、いか、えび	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、ホールコーン
	チーズ風味の卵スープ		でん粉	豆腐、鶏卵、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ
	バジリコポテト		じゃがいも、オリーブ油、有塩バター		にんにく、たまねぎ
19 月 クリスマス メニュー	ココアパン	オレンジジュース または ショア マスカレード	国内産小麦粉ココアパン		
	フライドチキン		でん粉、小麦粉、油	鶏肉	にんにく、レモン
	クリスマスキッシュ		バター、じゃがいも	鶏卵、牛乳、生クリーム、粉チーズ、ウィンナー、シュレッドチーズ	クリームコーン、ホールコーン、ミニトマト、ブロッコリー
	ミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、ひよこ豆	たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト水煮缶、キャベツ、パセリ
20 火 冬至 メニュー	ほうとう風つけうどん	MILK	さといも、きしめん	豚肉、油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、こまつな
	カブのゆず風味				かぶ、ゆず
	きなこ蒸しパン		小麦粉、バター、さとう、さつまいも	きな粉、鶏卵、牛乳	