



こんげつ もくひょう  
 今月の目標  
 ただ しよくし しかた み  
 正しい食事の仕方を身につけよう!

日曜	こんだて 献立名	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 金	中華丼 焼き春巻き ピリ辛きゅうり	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ あぶら でんぶん はるさめ はるまきのかわ こむぎこ さとう	しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり まめもやし えだまめ
4 月	ごはん 糸寒天の梅和え すいとん	○	ぎゅうにゅう たら ハム いとかんてん とりにく あぶらあげ かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ さといも	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ うめ はくさい だいこん ごぼう ねぎ
5 火	ジャージャーうどん ポテトの華風和え 抹茶プリン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず みそ なまクリーム	うどん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり セロリー
6 水	卵ちらし寿司 鱈のごま味噌焼き お麩のすまし汁	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり たまご さわら みそ とうふ わかめ かつおぶし	こめ さとう あぶら ごま おぶ	しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん きぬさや ねぎ こまつな えのきたけ
7 木	マーブル食パン グリーンサラダ ミートボールシチュー	○	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たいず	マーブルしよくパン あぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ マーガリン	こまつな ほうれんそう きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー
8 金	えびチリ丼 春雨サラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	こめ でんぶん さとう あぶら はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん とうろ チンゲンサイ もやし コーン オレンジ
11 月	焼肉丼 トマトとツナの中華スープ 鬼まんじゅう	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも かつおぶし じょうしんこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ ねぎ チンゲンサイ トマト
12 火	ごはん 野菜としめじの煮浸し ばち汁	○	ぎゅうにゅう さわら チーズ あぶらあげ とりにく とうふ かつおぶし こんぶ	こめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら さとう そうめん	しょうが キャベツ しめじ こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ ぶなしめじ ねぎ
13 水	セルフ照焼きチキンバーガー 野菜のマスタードソテー ABCスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ミルクパン あぶら さとう でんぶん エビラー油	しょうが たまねぎ れんこん コーン レモン セロリー にんじん キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ
14 木	味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 じゃこいりサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ じゃこ	むしちゅうかめん でんぶん ぎょうざのかわ あぶら	にんにく しょうが もやし たけのこ コーン ねぎ とうろ にんじん きくらげ キャベツ こまつな だいこん たまねぎ
15 金	カレーライス 枝豆とコーンのサラダ サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かんてん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン ぶどうジュース ぶどうかん みかんかん パナナ レモン
18 月	ごはん いりどり のりの佃煮 野菜の酢味噌和え	○	ぎゅうにゅう のり とりにく なまあげ かつおぶし みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく しいたけ もやし こまつな きゅうり
19 火	ガーリックトースト ビーフストロガノフ ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぜらチン かんてん	ソフトフランスパン マーガリン こむぎこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム セロリー ガリビース ぶどうジュース
20 水	ごはん 沢煮栲 ぶり大根 りんご	○	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく かつおぶし	こめ でんぶん さとう あぶら	しょうが だいこん しいたけ こんにやく いんげん ごぼう にんじん もやし えのきたけ ねぎ りんご
21 木	スパゲッティナポリタン キラキラスープ 鶏肉のハーブ焼き クリスマスケーキ	ジュース	ハム ベーコン とりにく	スパゲッティ あぶら パンこ じゃがいも ケーキ	ぶどうジュース レッドジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン パザール キャベツ こまつな

クリスマス献立・リザーブ給食

☺印は、6年生のリクエスト給食です。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、えのき、ぶなしめじ、きくらげ届きます。  
 今月の地場野菜は、キャベツ、大根です。

### リザーブ給食

12月21日(木)は、自分で食べたいものを選ぶリザーブ給食です。

<みんな同じ献立>

ナポリタン・鶏肉のハーブ焼き・キラキラスープ・クリスマスケーキ

<選ぶもの>

リザーブジュース ぶどうジュース または オレンジジュース

