



1月 献立表 (15回)

日	曜日	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	エネルギー- たんぱく質 脂質
9	金	トック入り七草ぞうすい 松風焼 彩りなます 抹茶プリン	給食開始 	★牛乳、とり肉、大豆、みそ 豆乳、豆乳クリーム、アガー	米、トック、砂糖、ごま油、しらたき	大根、白菜、かぶ、水菜、せり 人参、ねぎ、切干し大根 椎茸、れんこん、いんげん	536 kcal 28.0 g 19.9 g
13	火	マーボー豆ふ丼 わかめスープ じやかいものみそがらめ		★牛乳、ぶた肉、大豆 豆ふ、みそ、わかめ	米、油、砂糖、ごま油 でんぶん、じやがいも	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ たけのこ、ねぎ、椎茸、もやし 小松菜、こねぎ	568 kcal 21.8 g 17.4 g
14	水	サンマーメン お揚げDEぎょうざ 大根と水菜のさっぱりサラダ みかん		★牛乳、ぶた肉、油揚げ	★中華めん、油、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、白菜、もやし、筍 ニラ、ねぎ、キャベツ、大根、人参 水菜、ゆず果汁、みかん	596 kcal 28.1 g 27.9 g
15	木	里芋と小豆のごはん 肉どうふ 石狩汁	小正月献立 	★牛乳、小豆、ぶた肉、豆ふ ★鮭、油揚げ、昆布、みそ	米、里芋、油、こんにゃく 砂糖、でんぶん	人参、玉ねぎ、ねぎ、大根 万能ねぎ、生姜	579 kcal 30.2 g 19.7 g
16	金	ツナトースト ポテトチャウダー プロッコリーのサラダ		★牛乳、★ツナ、ベーコン、とり肉 ひよこ豆、豆乳、豆乳クリーム	★食パン(卵乳なし) ノンエッグマヨネーズ じやがいも、乳不使用マーガリン 油、★小麦粉、砂糖	玉ねぎ、パセリ、人参 マッシュルーム、キャベツ プロッコリー、コーン	585 kcal 22.7 g 31.2 g
19	月	チキンピラフ タンドリーチキン 粉ふき芋 野菜スープ		★牛乳、とり肉 豆乳ヨーグルト、ベーコン	米、乳不使用マーガリン じやがいも、オリーブオイル	玉ねぎ、グリンピース、人参、コーン マッシュルーム、にんにく パセリ、セロリー、キャベツ、小松菜	565 kcal 25.4 g 22.1 g
20	火	こぎつねごはん わかさぎの磯辯揚げ 大根と野菜のそぼろ煮 はるか		★牛乳、油揚げ、★わかさぎ 青のり、とり肉、生揚げ	米、砂糖、★小麦粉 油、こんにゃく、でんぶん	小松菜、人参、生姜、筍、玉ねぎ 椎茸、大根、はるか	586 kcal 22.8 g 19.1 g
21	水	ターメリックライス スープカレー ツナと大根のサラダ 豆乳寒天	1/22 カレーライスの日 	★牛乳、とり肉 ★かつおツナ、豆乳	米、油、じやがいも、砂糖	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ セロリー、大根、きゅうり みかんレトルト、レモン果汁	555 kcal 18.1 g 17.2 g
22	木	バエリア ジャーマンポテト キャベツのスープ		★牛乳、とり肉、★いか、★えび ほたて、ベーコン、ウィンナー	米、乳不使用マーガリン、油 オリーブオイル、じやがいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム ピーマン、にんにく、コーン パセリ、キャベツ	526 kcal 24.8 g 18.3 g
23	金	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ 大根ともやしのナムル チョコプリン	6-3考案献立 !! 	★牛乳、ぶた肉、アガー 豆乳、豆乳クリーム	★中華めん、油、ごま油 でんぶん、★ぎょうざの皮、砂糖	にんにく、生姜、人参、白菜 もやし、ねぎ、キャベツ ニラ、ほうれんそう、大根	536 kcal 20.7 g 24.2 g
26	月	白井さんのごはん 焼き鮭 切干大根のハリハリ漬け 豚汁	給食初期 	★牛乳、★塩ざけ、茎わかめ ぶた肉、豆ふ、油揚げ、みそ	米、砂糖、油 じやがいも、こんにゃく	切干し大根、人参、もやし 生姜、ごぼう、大根、ねぎ	595 kcal 30.6 g 18.4 g
27	火	五穀ごはん くじらの竜田揚げ 豚キムチ野菜炒め すいとん	昭和30年代 	★牛乳、くじら肉、ぶた肉 豆乳、とり肉、油揚げ	米、黒米、麦、きび、あわ でんぶん、油、ごま油、★小麦粉	生姜、にんにく、キャベツ、キムチ もやし、ニラ、人参、玉ねぎ、大根 かぼちゃフレーク、白菜、ごぼう、ねぎ	605 kcal 32.5 g 20.5 g
28	水	きなこ揚げパン カレーシチュー シーザーサラダ はるみ	昭和40年代 	★牛乳、きな粉 ぶた肉、ベーコン	★ツイストパン(卵乳なし) グラニュー糖 油、じやがいも、★小麦粉、砂糖 乳不使用マーガリン、オリーブオイル	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 グリンピース、キャベツ 白菜、コーン、はるみ	644 kcal 21.4 g 30.5 g
29	木	ソフトめんミートソース 白菜とベーコンのスープ たまねぎマフィン	昭和50年代 	★牛乳、ぶた肉 大豆、ベーコン、豆乳	★ソフトめん、油、じやがいも ★小麦粉、ごま油 きび砂糖、メープルシロップ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、セロリー バジル、白菜、もやし	676 kcal 23.1 g 27.6 g
30	金	藤木さんのごはん 韓国のだり 豆ふチゲ 韓国風コンスープ ゆずはちみつゼリー	世界の料理 <韓国> 	★牛乳、韓国のだり、豆ふ、ぶた肉 ★まだら、みそ、わかめ 寒天、ゼラチン	米、ごま油 でんぶん、春雨、砂糖	キムチ、大根、白菜、人参、ねぎ ニラ、しめじ、玉ねぎ、コーン ゆずはちみつシロップ	539 kcal 23.3 g 16.5 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※ワインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵を使用していません。

※太字は6年生からのリクエストメニューです。木島平村産: 今月は木島平村産の食材の利用はありません。 地場野菜(S&A): 人参・大根・白菜・キャベツ



