

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	
2	月	ハムピラフ とり肉のハーフ焼き ポテトサラダ 白菜のスープ	○	★牛乳, ロースハム, とり肉	米, 乳不使用マーガリン, 油 オリーブ油, じゃがいも 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, マッシュルーム, コーン グリーンピース, バジル, パセリ 人参, にんにく, きゅうり, 白菜	566 kcal 24.6 g 26.3 g	
3	火	いわしのかばやき丼 豆入りみそ汁 即席漬け カステラ(フックメニュー)	○	★牛乳, ★いわし, ぶた肉 大豆, 豆ふ, みそ, 塩昆布, 豆乳	米, でんぶん, 油, 砂糖, じゃがいも 米粉, ★小麦粉, 三温糖 乳不使用マーガリン	生姜, ねぎ, 大根, 小松菜 白菜, 人参, きゅうり	708 kcal 26.4 g 23.4 g	
4	水	ポロポロジュシー ふーチャンプルー サーターアンダギー	○	★牛乳, ぶた肉, 昆布, 豆乳	米, 油, ★焼きふ, ★小麦粉 黒砂糖, ショートニング	人参, 筍, 万能ねぎ もやし, キャベツ, 玉ねぎ, ニラ	572 kcal 20.3 g 20.2 g	
5	木	豆入りひじきごはん 焼きししゃも 野菜のなめたけあえ 豚肉ともやしのみそ汁 / はるか	○	★牛乳, 大豆, ひじき, とり肉, みそ 油揚げ, ★ししゃも, ぶた肉, わかめ	米, こんにやく, 油, 砂糖, 三温糖	人参, 椎茸, グリンピース, 大根 小松菜, キャベツ, えのきたけ しめじ, 玉ねぎ, ねぎ, はるか	529 kcal 25.0 g 18.0 g	
6	金	チキンライス 白身魚のみそマヨ焼き 花野菜スープ いちご	○	★牛乳, とり肉, ★まだい みそ, 豆乳, ベーコン	米, 油, じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, 人参, コーン, グリンピース マッシュルーム, パセリ, キャベツ カリフラワー, ブロッコリー, いちご	628 kcal 29.5 g 27.9 g	
9	月	上海焼きそば 森のきのこスープ 大学芋	○	★牛乳, ぶた肉, ★いか 青のり, とり肉, 豆ふ	★中華めん, 油, でんぶん さつまいも, 白みつ, 水あめ	人参, 玉ねぎ, キャベツ, 椎茸, ニラ しめじ, えのき, 小松菜, 筍, コーン	511 kcal 22.9 g 17.6 g	
10	火	オレンジフレンチトースト ハンガリアンシチュー ブロッコリーのサラダ	○	★牛乳, 豆乳, ベーコン ぶた肉, 豆乳クリーム	★食パン(乳卵なし), 砂糖, 油 じゃがいも, 乳不使用マーガリン ★小麦粉, オリーブ油	オレンジジュース, 玉ねぎ, 人参 グリーンピース, キャベツ ブロッコリー, コーン	584 kcal 19.9 g 24.1 g	
11	水	建 国 記 念 の 日						
12	木	木島平のごはん チキン南蛮 野菜のあえもの ベーコンとキャベツのスープ	○	★牛乳, 鶏モモ肉, ベーコン	米, でんぶん, 油, 砂糖 ノンエッグマヨネーズ, オリーブ油	生姜, にんにく, ねぎ, きゅうり 玉ねぎ, 小松菜, 人参, 白菜 キャベツ, コーン	590 kcal 22.6 g 22.0 g	
13	金	チキンクリームスパゲッティ コーンサラダ チョコマフィン	○	★牛乳, ベーコン, とり肉, 豆乳 豆乳クリーム, 豆乳	★スパゲッティ, 油, ★小麦粉 乳不使用マーガリン, 砂糖, 米粉 コンスターチ, はちみつ, 粉糖 チョコチップ(アレルギーフリー)	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム パセリ, キャベツ, もやし きゅうり, コーン, レモン果汁	668 kcal 21.1 g 29.1 g	
16	月	ナンピザ ポトフ ぶどうゼリー	○	★牛乳, ベーコン, 豆乳シュレッド ウィンナー, とり肉, アガー, 寒天	★ナン(乳・卵不使用), 油 じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, 人参, ピーマン, コーン マッシュルーム, トマト缶, パセリ 大根, キャベツ, かぶ, セロリー ぶどうジュース	550 kcal 27.8 g 18.7 g	
17	火	白井さんのごはん 鯖のみぞ煮 野菜ののりあえ すまし汁 / テコボン	○	★牛乳, ★鯖, みそ, のり ★まだい, 豆ふ	米, 三温糖, 砂糖, ★花麩	生姜, ほうれんそう, キャベツ, 大根 人参, 筍, えのき, ねぎ, テコボン	556 kcal 28.0 g 18.7 g	
18	水	カニチャーハン 肉団子 もやしのナムル わかめスープ	○	★牛乳, ハム, ★かにフレック とり肉, 豆ふ, ぶた肉, わかめ, 豆ふ	米, ごま油, でんぶん, 砂糖	ねぎ, 万能ねぎ, 玉ねぎ, 生姜 もやし, 人参, キャベツ きゅうり, にんにく, 筍	528 kcal 29.0 g 17.7 g	
19	木	カツカレーライス ガルハンソーサラダ 白玉ボンチ	○	★牛乳, ぶた肉, ひよこ豆	米, 油, じゃがいも, ★小麦粉 乳不使用マーガリン, ★パン粉 ★生パン粉, 砂糖, 白玉団子	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参 きゅうり, キャベツ, コーン みかん缶, 黄桃缶 パイ缶, レモン果汁	784 kcal 25.5 g 24.5 g	
20	金	五平もち キャベツの塩昆布あえ とんカラスティック 貝だくさんみそ汁 / みかん	○	★牛乳, みそ, 塩昆布 ぶた肉, 豆ふ, 油揚げ	アルファ米, 砂糖, ごま油, でんぶん 油, じゃがいも, こんにやく	キャベツ, きゅうり, 人参 にんにく, 生姜, 大根, ねぎ, みかん	669 kcal 28.2 g 21.1 g	
23	月	天 皇 誕 生 日						
24	火	振 替 休 業 日						
25	水	セルフコロッケサンド 白いんげん豆のコロッケ フレンチサラダ レンズ豆のスープ	○	★牛乳, 白いんげん豆 ぶた肉, ベーコン, レンズ豆	★コッペパン(乳卵なし), 油 ★小麦粉, ★生パン粉, ★パン粉 三温糖, じゃがいも	玉ねぎ, レタス, キャベツ, 白菜 人参, きゅうり, みかん缶	591 kcal 22.7 g 23.4 g	
26	木	みぞラーメン いかのねぎ塩焼き 細切りポテト ガトーショコラ	○	★牛乳, ぶた肉, みそ ★いか, 豆乳	★スパゲッティ, 油, 砂糖, ごま油 じゃがいも, ★小麦粉 乳不使用マーガリン チョコチップ(アレルギーフリー)	にんにく, 生姜, 人参, 椎茸 もやし, キャベツ, コーン, ねぎ	697 kcal 32.8 g 24.9 g	
27	金	藤木さんのごはん ハンバーグ じゃこサラダ わかめスープ / 清美オレンジ	○	★牛乳, 牛肉, ぶた肉, ★じゃこ, わかめ, とり肉	米, 油, ★生パン粉, 砂糖, ごま油	玉ねぎ, 人参, キャベツ, 大根 ほうれんそう, ねぎ, 筍 えのき, 生姜, 清見オレンジ	649 kcal 29.8 g 24.1 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
 ※ウィンナー、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。

