



12月



献立表

Winter

令和6年11月29日
調布市立柏野小学校

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	1人1日 たんぱく質 摂取量
2	月	かやくごはん 白身魚のゆずみそ焼き いもっこ汁	○	牛乳、鶏肉、刻みのり、 メルルーサ、白味噌、 絹ごし豆腐、赤味噌	米、しらたき、炒め油、砂糖、里芋、 こんにゃく	ごぼう、人参、干し椎茸、ゆず、ねぎ、 しめじ、えのきたけ	525 kcal 27.3 g 13.3 g
3	火	チャンポンメン ちやしと若布の中華あえ マラーカオ	○	牛乳、豚バラ肉、豆乳 カットわかめ	スパゲッティ、炒め油、でんぶん、 砂糖、ごま油、蒸しパンミックス、 三温糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、 白菜、もやし、干し椎茸、小松菜、 レーズン	605 kcal 21.9 g 16.0 g
4	水	ごはん キムムッチ 豆腐の中華風煮 白菜とえのきのみそ汁・みかん	○	牛乳、刻みのり、豚肉、 押し豆腐、赤味噌、白味噌	米、ごま油、砂糖、白ごま、炒め油、 でんぶん	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ、 キャベツ、干し椎茸、白菜、ねぎ、小松菜、 えのきたけ、みかん	528 kcal 23.7 g 17.3 g
5	木	ソフトフランスパン サーモンのメープルグリル 味噌ドレサラダ 肉団子と白菜のスープ	○	牛乳、鮭、白味噌、豚挽肉、春雨	ソフトフランスパン(卵乳なし)、 メープルシロップ、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、揚げ油、 サラダ油、砂糖、でんぶん、ごま油	人参、ホールコーン、きゅうり、 キャベツ、もやし、玉葱、生姜、白菜、 干し椎茸、小松菜	548 kcal 30.8 g 23.0 g
6	金	若布ごはん さといもクロック 即席漬(塩昆布) 根菜のみそ汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、豚挽肉、 豆乳シュレッド、塩昆布、 油揚げ、白味噌、赤味噌	米、里芋、じゃがいも、炒め油、 小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油、 ごま油、こんにゃく	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、ごぼう、 大根、ねぎ	619 kcal 24.2 g 21.0 g
9	月	塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 大根ともやしのナムル フルーツジュレ	○	牛乳、豚バラ肉、豚挽肉、アガー	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 ごま油、でんぶん、餃子の皮、 揚げ油、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、 しななく、ねぎ、こら、ほうれんそう、 大根、みかんレトルト	524 kcal 19.8 g 23.4 g
10	火	ガーリックライス ポテモヨビザ ころころ野菜のスープ	○	牛乳、豚バラ肉、鶏肉、 豆乳シュレッド	米、乳不使用マーガリン、 じゃがいも、炒め油、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、万能ねぎ、玉葱、人参、 ホールコーン、マッシュルーム、 ホールトマト、ピーマン、大根、いんげん	642 kcal 23.0 g 30.6 g
11	水	あんかけチャーハン 若布スープ オレンジゼリー	○	牛乳、ロースハム、豚肉、 カットわかめ、絹ごし豆腐、 寒天、ゼラチン	米、炒め油、砂糖、ごま油、でんぶん	ねぎ、生姜、生しいたけ、人参、たけのこ、 大根、グリーンピース、もやし、 みかんジュース、みかんレトルト	482 kcal 21.1 g 16.5 g
12	木	シナモンハニートースト ハンガリアシチュー ツナと大根のサラダ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、 豆乳クリーム、かつおツナ、 カットわかめ	食パン(乳卵なし)、はちみつ、 乳不使用マーガリン、炒め油、 じゃがいも、サラダ油、小麦粉、砂糖	玉葱、人参、グリーンピース、大根、 きゅうり	595 kcal 19.7 g 30.8 g
13	金	いかとさつま芋のばら天丼 具だくさんみそ汁 ごま和え 紅マドンナ(フルーツ)	○	牛乳、いか、茹で大豆、油揚げ、 白味噌、赤味噌	米、小麦粉、でんぶん、揚げ油、 さつまいも、砂糖、炒め油、里芋、 こんにゃく、すりごま、練りごま	ごぼう、大根、人参、ねぎ、小松菜、 もやし、紅マドンナ	588 kcal 24.9 g 18.2 g
16	月	ちゃんこうどん ちくわの甘辛揚げ 野菜の磯和え みかん	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、 竹輪(アレルギー用)、 焼きのり	冷凍うどん(卵乳なし)、ごま油、 里芋、小麦粉、パン粉、揚げ油、 白ざら糖、砂糖	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜、 キャベツ、もやし、みかん	467 kcal 19.5 g 16.7 g
17	火	五穀ごはん 韓国風すき焼き ゴマなし豆乳タンタンスープ りんご	○	牛乳、大豆、豚肉、焼き豆腐、 豚挽肉、豆乳、白味噌	米、麦、あわ、きび、炒め油、 しらたき、砂糖、ごま油	玉葱、人参、白菜、えのきたけ、ねぎ、 チンゲン菜、にんにく、生姜、もやし、 こねぎ、りんご	562 kcal 24.2 g 16.5 g
18	水	豆入りひじきご飯 豆腐のかさね焼き とり団子鍋	○	牛乳、大豆、鶏モモ、油揚げ、 押し豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、 絞豆腐	米、砂糖、でんぶん、里芋	人参、干し椎茸、ねぎ、生姜、白菜、大根	607 kcal 33.1 g 24.5 g
19	木	木島平のごはん ししゃものサクサク揚げ 細寒天と野菜の甘酢 大根のごっつおみかん	○	牛乳、ししゃも、山岡細寒天、 木綿豆腐、油揚げ、細切り昆布	米、小麦粉、揚げ油、砂糖、ごま油、 里芋、こんにゃく	キャベツ、白菜、ほうれんそう、人参、 ごぼう、大根、みかん	527 kcal 24.0 g 17.4 g
20	金	ガーリックトースト かぼちゃのクリームスープパグティ 豆のカラフルサラダ ゆずはちみつゼリー	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、白味噌、 豆乳、豆乳クリーム、 茹で大豆、寒天、ゼラチン	コッパン(乳卵なし)、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉、 スパゲッティ、炒め油、でんぶん、 揚げ油、砂糖	パセリ、にんにく、かぼちゃ、玉葱、人参、 小松菜、ホールコーン、冷凍枝豆、 キャベツ、もやし、きゅうり、生姜、 ゆずはちみつシロップ	635 kcal 23.0 g 27.6 g
23	月	カレーうどん いかの磯辺揚げ 野菜のおかか和え 焼き芋	○	牛乳、豚モモ肉、いか、青のり、 おかか	冷凍うどん(卵乳なし)、炒め油、 サラダ油、小麦粉、でんぶん、 揚げ油、さつまいも	生姜、玉葱、人参、小松菜、ねぎ、もやし、 キャベツ	526 kcal 26.8 g 17.1 g
24	火	ごはん ①ソースチキンカツ ②てりやきチキン ABCスープ ガトーショコラ(乳卵なし) ①野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) ②野菜ジュース(赤ぶどう&トマト)	リ ザ ー ブ	鶏肉、鶏モモ肉、調製豆乳	米、小麦粉、生パン粉、パン粉、 揚げ油、ざらめ、でんぶん、 マカロニ(クリスマス)、 砂糖、サラダ油、粉糖 乳不使用マーガリン	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) 野菜ジュース(赤ぶどう&トマト)、 人参、玉葱、キャベツ、ホールトマト、 ホールコーン	726 kcal 19.2 g 19 g

☆ウィナー、ベーコン、ハム、パン粉は、乳卵を使用していません。 ※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。

12/24(火) クリスマスリザーブ給食の
おしらせ

☆ 共通の献立 ☆ ごはん・ABCスープ(クリスマスマカロニ)・ガトーショコラ
 ☆ 選ぶ献立 ☆ A主 菜 ①ソースチキンカツ ②てりやきチキン
 B飲みもの ①白ぶどう&ほうれん草 ②赤ぶどう&トマト