



1

月



献立表

令和 7年 1月 8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	たんぱく質 脂質
9	木	黒米のさつまいもごはん おみくじ福袋 野菜ののり和え すまし汁  給食開始日	○	牛乳,油揚げ,鶏挽肉, 刻み大豆,ウィンナー, 刻みのり,カットわかめ	米,黒米,さつまいも, しらたき,でんぶん,三温糖, ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,人参,玉葱,生姜,小松菜,もやし, キャベツ,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	663 kcal 31.3 g 30.5 g
10	金	トック入りぞうすい 松風焼 七福神煮なます 抹茶豆乳・小豆あん  1月11日は 鏡開きです	○	牛乳,鶏モモ肉,鶏挽肉, 刻み大豆,赤味噌,豆乳, アガー,あずき(ゆで)	米,トック,砂糖,白ごま,ごま油, しらたき	大根,だいこん葉,かぶ(葉), ほうれんそう,ねぎ,切干し大根, 干し椎茸,人参,れんこん,いんげん	553 kcal 29.0 g 19.6 g
14	火	ショートニング粕パン グリルサバ・たまねぎのマリネ クラッシュトマトスープ はるか 	○	牛乳,鯖,ベーコン	ショートニングパン(乳卵なし), オリーブ油,砂糖,じゃがいも, ジェルマカロニ	生姜,玉葱,人参,レモン果汁, クラッシュトマト,チンゲン菜, はるか	486 kcal 23.8 g 24.3 g
15	水	里芋と小豆のごはん 《小正月》 肉じゃがうま煮 石狩汁	○	牛乳,あずき,豚肉,生揚げ, 鮭,油揚げ,白味噌	米,里芋,揚げ油,炒め油, じゃがいも,糸こんにゃく, 砂糖,こんにゃく	人参,玉葱,たけのこ,いんげん,大根, ねぎ,生姜	605 kcal 29.7 g 19.6 g
16	木	パエリア ラザニア ポトフ 	○	牛乳,鶏肉,いか,むきえび, あさりむきみ,豚挽肉, 刻み大豆,豆乳,ウィンナー, 豆乳シュレッド,ベーコン	米,乳不使用マーガリン, オリーブ油,炒め油,マカロニ, 小麦粉,サラダ油,じゃがいも	玉葱,人参,マッシュルーム,ピーマン, にんにく,キャベツ,セロリー, ブロッコリー	710 kcal 35.1 g 26.7 g
17	金	大根とおかかのごはん すき焼き風煮 田舎汁・みかん 	○	牛乳,おかか,豚肉,焼き豆腐, 油揚げ,赤味噌,白味噌	米,揚げ油,砂糖,炒め油, じゃがいも,しらたき	大根,人参,白菜,えのきたけ,ねぎ, 小松菜,しめじ,みかん	571 kcal 25.6 g 16.5 g
20	月	ごはん・韓国のり 豆腐チゲ 中華風コンソープ・ チーズハットグ(チーズボール)	○	牛乳,韓国のり,木綿豆腐, 豚バラ肉,白味噌,豚肉, カットわかめ,豆乳, 豆乳シュレッド	米,ごま油,でんぶん,春雨, 米粉,乳不使用マーガリン, ホットケーキミックス, 三温糖,揚げ油	キムチ,大根,白菜,人参,ねぎ,ニラ, しめじ,玉葱,ホールコーン	677 kcal 27.8 g 24.3 g
21	火	手づくりさつまいもパン コーンクリームシチュー カラフルサラダ 	○	牛乳,鶏モモ肉,豆乳, 豆乳クリーム	強力粉,強力粉(全粒粉),砂糖, 乳不使用マーガリン, さつまいも,黒ごま,炒め油, じゃがいも,サラダ油,小麦粉, サラダ油,ごま油	人参,玉葱,クリームコーン(乳卵なし), 冷凍ホールコーン,グリーンピース, パプリカ(赤),パプリカ(黄),大根, きゅうり	584 kcal 19.7 g 22.6 g
22	水	スープカレー&ターメリックライス ツナと大根のサラダ 乳乃豆腐  《カレーの日》	○	牛乳,鶏肉,かつおツナ,寒天	米,炒め油,じゃがいも,砂糖, サラダ油	にんにく,人参,玉葱,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	560 kcal 18.0 g 17.8 g
23	木	サンマーメン《神奈川県》 焼き棒餃子 大根と水菜のさっぱりサラダ ぼんかん 	○	牛乳,豚肉,豚挽肉	蒸し中華めん,炒め油,でんぶん, ごま油,おろし山芋,春雨, 餃子の皮,サラダ油	にんにく,生姜,人参,もやし, たけのこ,ニラ,ねぎ,白菜,大根, 水菜,ゆず果汁,ぼんかん	542 kcal 23.1 g 18.1 g
24	金	麦ごはん 《昭和30年代》 鯨の竜田揚げ 豚キムチ野菜炒め 栄養すいとん 	○	牛乳,くじら肉,豚バラ肉, 豆乳,鶏モモ肉,油揚げ  全国学校給食週間が はじまります!	米,麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油, 炒め油,ごま油	生姜,にんにく,キャベツ,キムチ, もやし,ニラ,人参,玉葱, かぼちゃフレーク,白菜, 大根,ごぼう,ねぎ	617 kcal 32.6 g 20.7 g
27	月	きなこ揚げパン 《昭和40年代》 カレーシチュー ブロッコリーのサラダ せとか 	○	牛乳,きな粉,豚肉	ツイストパン(乳卵なし), グラニュー糖,揚げ油,炒め油, じゃがいも,小麦粉,サラダ油, 乳不使用マーガリン,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, グリーンピース,キャベツ, ブロッコリー,ホールコーン, せとか 	619 kcal 20.9 g 30.3 g
28	火	ソフト麺ミートソース 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,豚挽肉,刻み大豆, ベーコン,豆乳	ソフト麺(乳卵なし),炒め油, 春雨,ごま油,きび砂糖,サラダ油, メープルシロップ,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,バジル, マッシュルーム,セロリー,白菜, もやし	689 kcal 23.3 g 27.9 g
29	水	木島平のごはん 山賊焼き(長野県)焼きビーフン なめこ汁・りんご《木島平村》 	○	牛乳,鶏モモ肉,豚モモ肉, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌	米,ごま油,砂糖,でんぶん,揚げ油, 炒め油,ビーフン,じゃがいも	野沢菜漬,にんにく,生姜,玉葱,ねぎ, キャベツ,人参,なめこ,大根,りんご	674 kcal 28.8 g 25.6 g
30	木	チキンピラフ タンドリーチキン 粉ふき芋 調布野菜の元気スープ 	○	牛乳,鶏肉,鶏モモ肉, ベーコン,豆乳ヨーグルト	米,乳不使用マーガリン,炒め油, じゃがいも,オリーブ油	玉葱,グリーンピース,人参,にんにく, ホールコーン,マッシュルーム, パセリ,セロリー,キャベツ,小松菜	558 kcal 25.1 g 23.2 g
31	金	ごはん 麻婆豆腐 若布スープ 青のり大豆 	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆, 押し豆腐,赤味噌,鶏モモ肉, カットわかめ,大豆,青のり	米,炒め油,砂糖,ごま油, でんぶん,揚げ油	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ, ねぎ,干し椎茸,もやし,小松菜	591 kcal 25.7 g 21.2 g

※ウィンナー・ベーコン・ハム・パン粉は乳卵不使用

※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。
今月のりんご・なめこは姉妹都市木島平村産です。