



令和6年12月 献立表

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	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 食塩相当量
3 火	みかんの日 献立	ごはん みかんソースハンバーグ ポテコーン レタスと ウインナーのスープ	○	牛乳、合挽き肉、豆乳、ウインナー	米、油、パン粉、砂糖、じゃがいも でんぶん、オリーブ油	玉葱、みかん、とうもろこし、レタス にんじん	610 kcal 24.7 g 22.0 g 2.3 g
4 水		ごはん イカの バーベキューソース セサミサラダ 豆腐ときのこのすまし汁	○	牛乳、いか、豆腐、油揚げ、昆布	米、小麦粉、豆乳バター、ごま、砂糖 はちみつ、油、砂糖	ねぎ、しょうが、にんにく、レモン 大根、にんじん、みずな、ブロッコリー しめじ、えのき、ほうれん草	524 kcal 27.1 g 15.4 g 2.4 g
5 木		味噌ラーメン 甘酢肉団子 スパイシーサラダ はれひめ	○	牛乳、ぶた肉、味噌、豆腐、豆乳、ハム	中華めん、ごま油、パン粉、でんぶん、油 砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、もやし キャベツ、とうもろこし、ねぎ、ニラ 玉葱、きゅうり、はれひめ	663 kcal 29.8 g 27.1 g 3.0 g
6 金	事八日献立	梅じゃこごはん メダイのきのこあんかけ 五目ひじき お事汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、メダイ、大豆 油揚げ、ひじき、あずき、味噌	米、ごま、油、でんぶん、里芋、砂糖 こんにゃく	梅、ゆかり、玉葱、えのき、しめじ、大根 しいたけ、れんこん、にんじん、ごぼう きぬさや、こねぎ	573 kcal 29.4 g 16.6 g 2.5 g
9 月	世界の料理 カナダ	チーズクッペ 鮭のメープルグリル ポパイサラダ ビースープ	○	牛乳、鮭、ベーコン、えんどう豆 とり肉	チーズクッペ、メープルシロップ、油 ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	キャベツ、ほうれん草、とうもろこし にんにく、セロリ、玉葱、にんじん	630 kcal 33.1 g 32.4 g 3.1 g
10 火		ごはん 豚と羊のごまがらめ ゆかり和え 南瓜の味噌汁	○	牛乳、ぶた肉、おかか、油揚げ、わかめ 味噌、昆布	米、でんぶん、さつまいも、油、砂糖 ごま	白菜、もやし、小松菜、南瓜、玉葱、ねぎ ゆかり	685 kcal 27.0 g 25.6 g 2.2 g
11 水		ごはん すき焼き風煮 枝豆サラダ 信玄餅	○	牛乳、牛肉、豆腐、きな粉	米、油、しらたき、砂糖、もち粉、黒みつ	えのき、にんじん、白菜、ねぎ、枝豆 キャベツ、きゅうり、玉葱	703 kcal 28.7 g 22.0 g 1.6 g
12 木		ごはん ぶりのみそ照り焼き 人参ツナマヨサラダ せんべい汁	○	牛乳、ぶり、味噌、ツナ、とり肉、昆布	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま こんにゃく、南部せんべい	しょうが、にんじん、キャベツ、大根 きゅうり、とうもろこし、ごぼう、ねぎ 小松菜	636 kcal 31.2 g 25.0 g 2.1 g
13 金	郷土料理 福井県	ソースカツ丼 県汁 水ようかん	○	牛乳、ぶた肉、豆腐、油揚げ、味噌、大豆 アガー、こしあん	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも 砂糖	キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ 小松菜	659 kcal 33.7 g 18.1 g 2.3 g
16 月		ごはん 荳若布の佃煮 ぶた大根 海苔酢あえ みかん	○	牛乳、荳わかめ、ぶた肉、ツナ、海苔	米、砂糖、ごま、油、こんにゃく でんぶん	しいたけ、しょうが、にんにく、大根 にんじん、枝豆、しめじ、ほうれん草 もやし、みかん	612 kcal 23.3 g 21.3 g 1.9 g
17 火		ミルクパン ホッケフライ 切干ナポリタン クラムチャウダー	○	牛乳、ほっけ、ベーコン、あさり、豆乳	ミルクパン、小麦粉、パン粉、油 オリーブ油、じゃがいも、豆乳バター	にんにく、大根、玉葱、とうもろこし ピーマン、しょうが、にんじん	692 kcal 30.1 g 33.4 g 3.4 g
18 水		麻婆豆腐丼 大根のナムル しらす入りわかめスープ	○	牛乳、ぶた肉、味噌、豆腐、わかめ しらす	米、米粒麦、油、ごま油、砂糖、ごま でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ 筍、しいたけ、ニラ、大根、玉葱、えのき ほうれん草	551 kcal 24.9 g 20.2 g 2.5 g
19 木		肉ごぼうごはん ちゃんこ鍋 かぶ丸ごとサラダ りんご	○	牛乳、ぶた肉、豆腐、油揚げ、ハム おかか	米、油、こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、大根、白菜、しめじ ニラ、ねぎ、かぶ、とうもろこし りんご	584 kcal 24.5 g 21.7 g 2.1 g
20 金	冬至 どんたて	ほうとう風うどん タコボール 冬至和え 紅まどんな	○	牛乳、ぶた肉、油揚げ、昆布、味噌、えび はんぺん、たこ、青のり、おかか、寒天	うどん、でんぶん、小麦粉、油、砂糖	南瓜、しめじ、にんじん、大根、小松菜 しいたけ、ねぎ、筍、れんこん、かぶ ゆず、紅まどんな	576 kcal 28.9 g 18.3 g 2.5 g
23 月		キムチチャーハン 真珠蒸し もやしの 豆乳タンタンスープ	○	牛乳、ぶた肉、とり肉、豆腐、味噌、豆乳	米、米粒麦、油、ごま、砂糖、でんぶん もち米、春雨	キムチ、ねぎ、玉葱、にんじん、もやし しょうが、しいたけ、チンゲン菜	662 kcal 27.6 g 25.5 g 2.6 g
24 火	クリスマス リザーブ献立	選振ジュース ハッシュドビーフ 選振チキン ハニードレッシングサラダ ガトーショコラ		牛肉、とり肉、豆乳	米、油、薄力粉、砂糖、コーンフレーク でんぶん、はちみつ、豆乳バター ココア	オレンジジュース、ぶどうジュース パインジュース、にんにく、しょうが トマト、マッシュルーム、キャベツ 玉葱、きゅうり、とうもろこし 赤パプリカ	920 kcal 25.3 g 34.8 g 2.0 g

12月24日 リザーブ給食

今学期最後の給食はリザーブ給食です。

今回は飲み物とメイン、2つを選ぶ形になっています。

食べたい給食を選んだら当日まで忘れないように覚えておいて
くださいね！

みんなと同じ献立

- ・ハッシュドビーフ
- ・ハニードレッシングサラダ
- ・ガトーショコラ

選振ジュース

- ・オレンジジュース
- ・ぶどうジュース
- ・パインジュース



選振チキン

- ・フライドチキン
- ・クリスマスチキン



* 当日は自分の選んだ給食が確認してから食べましょう。