

調布市立国領小学校

日	献立紹介	牛乳	献立	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月	節分(2/2) 献立	○	いわしのかばやき ツナいり酢の物 鬼かまぼこのすまし汁 福豆	牛乳、いわし、ツナ、わかめ、蒲鉾 豆腐、昆布、大豆	米、でんぶん、油、ごま、砂糖	しょうが、きゅうり、もやし、ねぎ えのき、にんじん、大根	614 kcal 28.3 g 20.6 g 2.5 g
4火		○	若布ごはん★ 味噌おでん風 ゆず和え りんご	牛乳、炊き込みわかめ、とり肉 竹輪、さつま揚げ、生揚げ、味噌 おかか	米、こんにゃく、里芋、砂糖	にんじん、大根、白菜、かぶ、かぶの葉 ゆず、りんご	578 kcal 25.5 g 16.4 g 2.5 g
5水		○	シシリアンパスタ コーンサラダ★ バナナマフィン★	牛乳、ベーコン、いか、えび、ほたて チーズ、生クリーム	パスタ、小麦粉、バター、油、砂糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム キャベツ、もやし、とうもろこし きゅうり、バナナ	727 kcal 27.1 g 29.9 g 2.4 g
6木	6-2 4班 考案献立		コーヒー牛乳★ ごはん ブリの唐揚げ おろしソースがけ 冬野菜のサラダ 紅白和風スープ	コーヒー牛乳、ぶり、昆布	米、でんぶん、油、砂糖、白玉	しょうが、大根、ゆず、キャベツ もやし、にんじん、れんこん、玉葱 ブロッコリー、とうもろこし、ねぎ かぶ、かぶの葉、小松菜	665 kcal 24.2 g 18.9 g 1.8 g
7金		○	ねぎ塩豚丼 けんちん汁 デコボン	牛乳、ぶた肉、豆腐、昆布	米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん ごま、こんにゃく	にんにく、しょうが、玉葱、レモン ねぎ、こねぎ、ごぼう、大根、にんじん デコボン	549 kcal 25.6 g 16.7 g 1.7 g
10月		○	ごはん ムツのごまだれ焼き こんにゃくサラダ ぶぶき汁	牛乳、むつ、豆腐、わかめ、味噌	米、砂糖、ごま、こんにゃく、油	しょうが、水菜、にんじん、白菜 きゅうり、玉葱、大根、ねぎ、小松菜	544 kcal 25.5 g 18.9 g 2.5 g
12水	6-2 3班 考案献立	○	キムタクごはん★ からあげ★ ハニエサラダ お祝いナルトすまし汁	牛乳、ぶた肉、とり肉、なると、昆布	米、米粒麦、ごま油、でんぶん、油 小麦粉、じゃがいも、はちみつ トック	にんにく、キムチ、玉葱、つぼ漬け こねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、大根、えのき、ねぎ、小松菜	602 kcal 25.3 g 23.7 g 2.6 g
13木		○	ごはん ハンバーグ マッシュルームソース コロコロソテー 豆乳コーンスープ★	牛乳、ぶた肉、豆乳、ベーコン	米、油、パン粉、砂糖、じゃがいも 小麦粉、豆乳バター	玉葱、マッシュルーム、枝豆、にんじん グリーンピース、とうもろこし	690 kcal 25.3 g 25.3 g 2.6 g
14金		○	チキンライスの クリームソースがけ 彩りスープ アリガトショコラ★	牛乳、とり肉、ベーコン、豆乳	米、油、豆乳バター、小麦粉、ココア 砂糖	ピーマン、玉葱、トマト、にんにく にんじん、マッシュルーム、キャベツ とうもろこし、小松菜	741 kcal 22.0 g 28.5 g 2.9 g
17月	ブックメニュー 献立	○	2色揚げパン★ (きな粉・ココア) 思い出の ジャーマンポテト 米粉のシチュー	牛乳、きな粉、ベーコン、とり肉 豆乳	パン、砂糖、ミルクココア、油 じゃがいも、米粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん 白菜、かぶ、かぶの葉	506 kcal 19.4 g 23.9 g 2.6 g
18火		○	おおきなお揚げの きつねうどん★ 鶏天 野菜のごま酢和え みかん	牛乳、昆布、とり肉、油揚げ	うどん、砂糖、小麦粉、でんぶん、油 ごま	にんじん、しいたけ、ねぎ、小松菜 しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり みかん	668 kcal 36.0 g 29.6 g 2.6 g
19水		○	ごはん 豚のソテー 人参ドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳、ぶた肉	米、小麦粉、砂糖、油	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ きゅうり、にんじん、とうもろこし レモン、セロリ、白菜	535 kcal 19.5 g 19.8 g 2.2 g
20木		○	かつ丼風 梅サラダ 具沢山みそ汁	牛乳、ぶた肉、卵、おかか、豆腐、味噌	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、砂糖 でんぶん、油、さつまいも	玉葱、大根、みずな、もやし、きゅうり にんじん、梅、ごぼう、しめじ、ねぎ 小松菜	728 kcal 31.0 g 26.3 g 2.7 g
21金		○	どろぼうピラフ ポテトグラタン 大麦のスープ	牛乳、ベーコン、ウィンナー、豆乳 チーズ、とり肉	米、豆乳バター、じゃがいも、油 小麦粉、パン粉、大麦	にんにく、玉葱、ピーマン、パプリカ ほうれん草、セロリ、キャベツ、小松菜 にんじん	609 kcal 19.3 g 26.1 g 2.9 g
25火	6-1 7班 考案献立		みかんジュース★ ソフトフランスパン トマトシチュー★ キャベツの ごまドレサラダ いちご★	牛肉、豆乳クリーム	パン、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖 ごま	みかんジュース、にんにく、玉葱 マッシュルーム、にんじん、トマト グリーンピース、もやし、とうもろこし キャベツ、きゅうり、いちご	502 kcal 15.0 g 18.3 g 3.2 g
26水	6-3 5班 考案献立	○	秋の炊き込みご飯 夏のレモン和え 冬のしらすサラダ 春の蒲鉾入り かきたま汁 つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、とり肉、油揚げ、とり肉、のり しらす、かまぼこ、豆腐、卵、昆布 寒天、ゼラチン	米、砂糖、でんぶん、油	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ しめじ、レモン、キャベツ、きゅうり ねぎ、えのき、小松菜、みかん みかんジュース	651 kcal 27.9 g 25.5 g 2.7 g
27木		○	ごはん ツナそぼろ わかめサラダ 白菜のみそ鍋	牛乳、ツナ、高野豆腐、わかめ、豆腐 ぶた肉、豆乳、味噌	米、砂糖、ごま、油、しらたき	にんじん、ごぼう、枝豆、しょうが 大根、きゅうり、玉葱、にんにく、白菜 えのき、しめじ、ねぎ	664 kcal 27.6 g 28.8 g 2.2 g
28金	6-1 3班 考案献立	○	ポロネーゼ風パスタ ちくわサラダ オニオンスープ 星入りぶどうゼリー	牛乳、ぶた肉、竹輪、ベーコン、寒天 ゼラチン	パスタ、油、ノンエッグマヨネーズ ごま、オリーブ油、クルトン、砂糖 ナタデココ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱 にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり とうもろこし、えのき、ぶどうジュース	635 kcal 26.4 g 26.1 g 3.1 g

～6年生考案献立～

今月は5回、6年生の考えてくれた献立を使用しています。
内容ががぶったものや、安全な給食提供のために一部献立を変更しています。
6年生考案の献立は家庭科室前廊下で見れますので、ぜひ確認してみてください。

ブックエス
メニユ

献立名に★マークがあるものは
国領小学校・第六中学校のリクエストです。
お楽しみに！