



1月 献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

日	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
10 金	わかめごはん 煮しめ おしるこ	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 あずき	米 油 里芋 こんにゃく 砂糖 白玉団子	人参 ごぼう 大根 れんこん 干し椎茸 いんげん	690kcal 21.8g
14 火	シナモントースト ほっくりクリームシチュー 和風マセドアンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 調製豆乳	食パン マーガリン 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 じゃがいも	玉葱 人参 ブロッコリー しめじ きゅうり コーン	652kcal 20.6g
15 水	親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	○	牛乳 鶏肉 卵 刻みのり 豆腐 生わかめ 味噌	米 糸こんにゃく 砂糖	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース ねぎ りんご	602kcal 26.0g
16 木	スパゲッティミートソース バリバリサラダ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 砂糖 ワンタンの皮	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー バジル キャベツ きゅうり もやし	598kcal 25.7g
17 金	ごはん 鯖の味噌煮 ごまドレッシングサラダ わかめと水菜のすまし汁	○	牛乳 鯖 味噌 生わかめ	米 砂糖 油 ごま 手毬麴	生姜 もやし キャベツ 人参 水菜 ねぎ	618kcal 28.4g
20 月	ねぎ塩豚丼 田舎汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	米 おおむぎ 油 でんぶん こんにゃく	玉葱 もやし ねぎ あさつき にんにく 生姜 大根 白菜 人参 えのき かぼちゃ	562kcal 22.7g
21 火	チキンライスのホワイトソースかけ グリーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 調製豆乳	米 油 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	584kcal 18.3g
22 水	ちゃんこうどん 白身魚の変わり味噌和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 メルルーサ 味噌	うどん でんぶん 油 じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	人参 大根 もやし ねぎ こねぎ 生姜 ピーマン ごぼう	553kcal 27.3g
23 木	カレーライス フレークサラダ グレープゼリー	○	牛乳 豚肉 アガー	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンフレーク	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース キャベツ もやし コーン きゅうり グレープジュース	622kcal 17.9g
24 金	赤飯 鶏のから揚げ 白菜のごま和え すまし汁	○	牛乳 あずき 鶏肉	米 もち米 ごま でんぶん 小麦粉 油 砂糖 花麴	にんにく 生姜 白菜 人参 小松菜 大根 えのき たけのこ ほうれんそう ねぎ	599kcal 22.9g
27 月	塩むすび 焼き鮭 豚汁	○	牛乳 のり 鮭 豚肉 豆腐 味噌	米 油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう 生姜 大根 人参 ねぎ	606kcal 30.1g
28 火	(ブックメニュー) ミルクパン ポテトときのこのグラタン キャベツとコーンのサラダ ベーコンと白菜のスープ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン	ミルクパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜 コーン 白菜	550kcal 20.8g
29 水	サッポロうどん 花しゅうまい エリンギ野菜炒め 菊花みかん	○	牛乳 豚肉 味噌 豚挽肉 鶏挽肉 豆腐	うどん 油 じゃがいも バター でんぶん しゅうまいの皮	生姜 人参 ねぎ コーン 玉葱 干し椎茸 ピーマン キャベツ もやし エリンギ みかん	559kcal 26.8g
30 木	キムチチャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天	米 油 ごま油 でんぶん 砂糖	ねぎ 干し椎茸 人参 ピーマン キムチ きくらげ チンゲン菜 白菜 生姜 みかん パイン レモン	570kcal 17.8g
31 金	(節分) イワシごはん けんちん汁 青のり大豆	○	牛乳 いわし のり 鶏肉 豆腐 大豆 青のり	米 でんぶん 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	598kcal 25.0g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。

※大根・里芋・キャベツ・ねぎは、市内産の野菜を使用します。

※1月24日（金）から1月30日（木）は全国学校給食週間です。

