2026年12月　**12月**　**こんだてひょう**　＜17回＞　調布市立若葉小学校

日	曜	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	火	じゃこ菜めし		じゃこ	米　ごま	青菜
		里芋のそぼろ煮	牛乳	鶏肉	油　里芋　さとう　でんぷん	しょうが　こんにゃく　にんじん　たけのこ　玉ねぎ　いんげん
		みそ汁		豆腐　みそ		大根　ほうれん草　ねぎ
		くだもの				かんきつ
2	水	セサミトースト			パン　マーガリン　さとう　ごま	
		花野菜シチュー	牛乳	鶏肉　牛乳　生クリーム	油　じゃがいも　マーガリン　小麦粉	玉ねぎ　パプリカ　ブロッコリー　カリフラワー
		トマトドレッシングサラダ			油　さとう	キャベツ　にんじん　ほうれん草　にんにく　玉ねぎ　トマト
3	木	焼きさばごはん		さば　のり	米　油	しょうが　にんじん　えのき　ねぎ
		豚肉と野菜のうま煮	牛乳	豚肉	さとう	大根　にんじん　こんにゃく　しいたけ
		すまし汁		豆腐		ほうれん草　にんじん　まいたけ　ねぎ
4	金	チャーハン		焼き豚	米　油	にんじん　にんにく　ねぎ
		揚げじゃがもち	牛乳	チーズ	じゃがいも　でんぷん　油　さとう	
		ささみのサラダ		鶏肉	油　さとう	きゅうり　パプリカ　キャベツ　大根
		チンゲン菜のスープ		鶏肉		玉ねぎ　チンゲン菜　にんじん　とうもろこし
7	月	とりめし		鶏肉	米　油　さとう	しょうが　ごぼう　にんじん　いんげん
		とり天	牛乳	鶏肉	小麦粉　油	
		青菜のおひたし				ほうれん草　えのき　にんじん
		とろろ昆布汁		とうふ　昆布		大根　しめじ　ねぎ
8	火	わかめうどん		鶏肉　油揚げ　わかめ	うどん	にんじん　しいたけ　ねぎ
		竹輪ときすの二色揚げ	牛乳	竹輪　きす　青のり	小麦粉　油	ゆかり
		野菜のおかかあえ		おかか		白菜　きゅうり　にんじん　いんげん
9	水	おそば屋さんのカレー		豚肉	米　麦　さとう　でんぷん	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ
		こんにゃくサラダ	牛乳		さとう　油　ごま	こんにゃく　キャベツ　きゅうり　ブロッコリー
		みかんとぶどうのジュレ			さとう	みかん缶　ぶどうジュース
10	木	パン			パン	
		マヒマヒのフィナデニーソース	牛乳	しいら	でんぷん　油　さとう	玉ねぎ　レモン
		ポキサラダ		ツナ	油　さとう	大根　水菜　キャベツ　きゅうり　にんじん　レモン
		ＡＢＣマカロニスープ		ベーコン	油　マカロニ	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草　とうもろこし
11	金	みそすき煮丼		豚肉　豆腐　みそ	米　麦　油　さとう	玉ねぎ　ごぼう　にんじん　しらたき　ねぎ
		鶏団子汁	牛乳	鶏肉	でんぷん	ねぎ　しょうが　にんじん　きくらげ　白菜　チンゲン菜
		くだもの				りんご
14	月	きじまだいらのごはん			米	
		ぶりの照り焼き	牛乳	ぶり	さとう　でんぷん	
		磯香あえ		のり	さとう	ほうれん草　白菜　にんじん
		田舎汁		みそ	里芋	にんじん　大根　しめじ　ねぎ　小松菜
15	火	みそコーンラーメン		ぶたにく　みそ	中華めん　油	にんにく　しょうが　キャベツ　たけのこ　とうもろこし　ねぎ　にら
		春雨サラダ	牛乳	ハム	春雨　さとう	白菜　にんじん　きゅうり
		中華風カステラ		たまご	小麦粉　コーンスターチ　さとう　油	
16	水	中華丼		豚肉　えび　いか　うずらのたまご	米　油　さとう　でんぷん	にんにく　しょうが　たけのこ　にんじん　玉ねぎ　キャベツ　きくらげ
		豆腐スープ	牛乳	鶏肉　豆腐	油	にんじん　ねぎ　にら
		おかしな目玉焼き		牛乳	さとう	桃缶
17	木	きんぴらドッグ		豚肉　チーズ	パン　さとう　油	にんじん　にんにく　ごぼう
		かぼちゃシチュー	牛乳	鶏肉　牛乳　生クリーム	油　小麦粉　バター	かぼちゃ　玉ねぎ　パプリカ　マッシュルーム
		じゃこサラダ		じゃこ	さとう　油	大根　にんじん　ほうれん草
18	金	鶏にら丼		鶏肉	米　麦　でんぷん　油　さとう	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にら
		ポテトスープ	牛乳	鶏肉	じゃがいも	にんじん　チンゲン菜　玉ねぎ
		サイダーポンチ			サイダー	桃缶　みかん缶　りんご缶　パイン缶
21	月	アマトリチャーナ（スパゲティ）		ベーコン	スパゲティ　油　さとう	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム　トマト
		ほうれん草スープ	牛乳	鶏肉		ほうれん草　キャベツ　玉ねぎ　にんじん　とうもろこし
		いちごマフィン		牛乳　生クリーム	小麦粉　さとう　油	レモン　いちご
22	火	きじまだいらのごはん			米	
		さけのゆずみそ焼き	牛乳	さけ　みそ	さとう　ごま	ゆず
		きゅうりの塩昆布和え		昆布	さとう	きゅうり　にんじん
		かぼちゃ豚汁		豚肉　豆腐　油揚げ　みそ	油	ごぼう　大根　にんじん　こんにゃく　かぼちゃ　ねぎ
23	水	コーンライス			米　さとう　マーガリン	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　とうもろこし
		ハンバーグ　か　クリスピーチキン	3つから1つ選ぶ	豚肉　牛肉　鶏肉	パン粉　さとう　でんぷん　米粉　コーンフレーク　油	玉ねぎ
		ボイルキャベツ				キャベツ　パプリカ
		かぶのスープ		豚肉		にんじん　玉ねぎ　白菜　かぶ

日本味めぐり給食 大分

世界味めぐり給食 サイパン

冬至メニュー

リザーブ給食

※食材料の都合により，献立を変更する場合があります。