



よてい こんだてひょう
1月 予定献立表



令和元年度 調布市立第三小学校

日	よっぴ	牛乳	こんだて	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	エネルギー	日	よっぴ	牛乳	こんだて	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	エネルギー
				エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだを調子を整える	たんぱく質					エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだを調子を整える	たんぱく質
9	木		七草茶づけ 松風焼 煮しめ <small>給食始まり 七草</small>	牛乳, 鶏肉, 味噌	米, 乾パン粉, でんぷん, 砂糖, 白いりごま, 里芋, こんにゃく	大根, 白菜, 人参, かぶ, だいこん葉, かぶの葉, せり, ほうれんそう, ねぎ, ごぼう, たけのこ, いんげん	604Kcal 28.8g	22	水		ごはん アジフライ 切干大根の和風サラダ さつまじる	牛乳, あじ, 海藻ミックス, 鶏肉, 味噌	米, 小麦粉, 米生パン粉, 乾パン粉, サラダ油, ごま油, 砂糖, こんにゃく, さつまいも	キャベツ, きゅうり, 切干し大根, ごぼう, 人参, ねぎ, 小松菜	654Kcal 27.6g
10	金		スイートポテトースト 冬野菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, 生クリーム	食パン, バター, 砂糖, さつまいも, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	玉葱, 人参, 白菜, カリフラワー, ブロッコリー, かぶ, かぶの葉, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, もやし, 水菜	612Kcal 21.1g	23	木		焼肉どん とり団子スープ 黒ごまゼリー	牛乳, 豚肉, 味噌, 鶏肉, アガー, 生クリーム	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 練りごま	玉葱, 人参, キャベツ, 生姜, 白菜, もやし, 小松菜, ねぎ	742Kcal 27.4g
14	火		ごはん 手作りねぎみそ とりの照り焼き 野菜ののりあえ けんちんじる	牛乳, 豚肉, 味噌, 鶏肉, 刻みのり, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく, 里芋	にんにく, 生姜, ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, 人参, ごぼう, しいたけ, 大根	627Kcal 24.8g	24	金		セルフ塩むすび さばの文化干し しおこんぶづけ とんじる <small>全国学校給食 週間</small>	牛乳, 焼きのり, 鯖, 塩昆布, 豚肉, 味噌	米, 油, じゃがいも, こんにゃく	白菜, キャベツ, 人参, 小松菜, ごぼう, 大根, ねぎ, ほうれんそう	610Kcal 28.1g
15	水		トマトスパゲッティ (ソフトめん) キャベツとコーンのサラダ かぼちゃの蒸しケーキ	牛乳, 鶏肉	ソフトめん, オリーブ油, サラダ油, 砂糖, プレミックス粉, バター	にんにく, 玉葱, 人参, ぶなしめじ, ピーマン, トマト, キャベツ, パプリカ, もやし, コーン, かぼちゃ	584Kcal 22.0g	27	月		コッペパン カレーシチュー マカロニサラダ くだもの <small>全国学校給食 週間</small>	牛乳, 豚肉, 生クリーム, ロースハム	パン, じゃがいも, 小麦粉, バター, マカロニ, サラダ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 人参, セロリー, グリーンピース, きゅうり, コーン, キャベツ, くだもの	620Kcal 21.4g
16	木		むぎごはん チキン南蛮 ゆでブロッコリー 白菜とわかめのスープ	牛乳, 鶏肉, 調製豆乳, わかめ	米, おおむぎ, 小麦粉, でんぷん, 油, 砂糖, ノンエッグマヨ, ごま油	玉葱, レモン汁, ブロッコリー, 人参, たけのこ, 白菜, ねぎ	662Kcal 26.8g	28	火		ごはん くじらの香味あげ 五目きんぴら 大根のみそしる <small>全国学校給食 週間</small>	牛乳, くじら肉, 豚肉, わかめ, 味噌	米, でんぷん, 米粉, 油, 砂糖, ごま油, 糸こんにゃく, じゃがいも	にんにく, 生姜, ねぎ, ごぼう, れんこん, 人参, 大根, ほうれんそう, えのきたけ	631Kcal 26.8g
17	金		マーボー豆腐どん ちゅうか風春雨スープ くだもの	牛乳, 豚肉, 押し豆腐	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 春雨	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, たけのこ, ねぎ, 干し椎茸, 白菜, もやし, 小松菜, ニラ, コーン, くだもの	580Kcal 20.7g	29	水		深川めし とびうおシューマイ 小松菜のおひたし あしたばのみそしる <small>全国学校給食 週間</small>	牛乳, あさり, とびうおすり身, 鶏肉, 味噌	米, おおむぎ, 油, 三温糖, でんぷん, しゅうまいの皮, ごま油, 砂糖, 里芋	ごぼう, 人参, 生姜, 絹さや, 玉葱, 椎茸, 白菜, 小松菜, もやし, ねぎ, 大根, あしたば	626Kcal 28.5g
20	月		ごはん 手作りなめたけ じゃがいものそぼろ煮 茶わん蒸し	牛乳, 豚肉, 卵, かまぼこ	米, 砂糖, 油, じゃがいも, こんにゃく, でんぷん	えのきたけ, 生姜, 人参, たけのこ, 玉葱, 大根, いんげん, みつば, しいたけ	611Kcal 23.9g	30	木		プロフ(ピラフ) シャシャリク(焼きとり) ボルシチ <small>ロシア・中央アジアの料理</small>	牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, オリーブ油, 油, じゃがいも	玉葱, 人参, コーン, にんにく, パセリ, ビーツ, セロリー, トマト	619Kcal 25.6g
21	火		あんかけうどん 豆ころもちきん 野菜のわさび風味あえ くだもの	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 鶏肉, 刻み大豆	うどん, でんぷん, 小麦粉, 油	人参, えのきたけ, 白菜, ねぎ, ほうれんそう, にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり, くだもの	690Kcal 30.1g	31	金		ゆかりごはん 小魚のうめだれがけ ぶた肉とれんこんの煮つけ 具だくさんみそしる	牛乳, はたはた, 豚肉, わかめ, 味噌	米, でんぷん, 油, 砂糖, 三温糖	ゆかり, ねり梅, れんこん, ごぼう, 人参, 大根, 白菜, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	586Kcal 24.6g

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※1月の給食費は、1月6日(月)にJAマイズのご指定の口座から引き落としとなります。

※くだものは季節のおいしい物を選んで入れます。今月は、みかん、いちごなどの予定です。
※今月の地場野菜は、人参、白菜です。

引き落とし予備日は、27日(月)です。未納となりませんよう、お早めにご準備をお願いいたします。