



# 12月 給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	牛乳	こんだて	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月	郷土料理「鹿児島県」	○	山坂達者飯 さつま汁 抹茶ムース	牛乳,鬼打ち豆,ちりめんじやこ, 鶏肉,豆腐,味噌,けずり,アガー, 豆乳,白あん	米,さつまいも,油,砂糖,こん にゃく,里芋	ごぼう,人参,大根,ねぎ
2火	世界の料理「アメリカ」	○	スラッピー・ジョー クラムチャウダー コーン入りサラダ	牛乳,豚肉,あさり,ベーコン,豆 乳	コッペパン,油,小麦粉,じゃがい も,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉葱,ピー マン,マッシュルーム,キャベツ, もやし,ホールコーン
3水		○	ごはん 鶏肉と大根の煮物 わかさぎ佃煮風 りんご	牛乳,鶏肉,わかさぎ	米,油,こんにゃく,砂糖,でんぶ ん,ざらめ	生姜,ねぎ,人参,大根,小松菜, りんご
4木		○	カレーピラフ 白菜とベーコンのスープ バナナココアマフィン	牛乳,豚肉,ベーコン,豆乳	米,オリーブ油,油,ホットケーキ ミックス	玉葱,人参,マッシュルーム,白 菜,バナナ
5金		○	ちゃんこうどん ちくわの2色揚げ 和風サラダ	牛乳,けずり,豚肉,油揚げ,いか ,焼き竹輪,青のり,乾燥わかめ	うどん,油,小麦粉,でんぶん,ご ま	干し椎茸,人参,大根,白菜,ね ぎ,キャベツ,もやし
8月	事八日 献立	○	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜と油揚げのおひたし 御事汁(おことじる)	牛乳,鯖,味噌,油揚げ,あずき	米,砂糖,油,こんにゃく,里芋	生姜,小松菜,もやし,人参,ごぼ う,大根
9火		○	キムチチャーハン 揚げぎょうざ トックスープ	牛乳,豚肉,大豆	米,油,ごま油,でんぶん,餃子の 皮,トック	人参,ねぎ,キムチ,にんにく,生 姜,キャベツ,ニラ,玉葱,白菜,チ ンゲン菜,干し椎茸
10水		○	スペゲティーフリームソース ジュリエンヌスープ りんごと白菜のサラダ	牛乳,鶏肉,いか,豆乳,ベーコン	スペゲッティ,オリーブ油,油,小 麦粉	玉葱,人参,エリンギ,ぶなしめ じ,マッシュルーム,キャベツ,白 菜,りんご
11木		○	みそすき丼 すまし汁 ほうじ茶まんじゅう	牛乳,豚肉,焼き豆腐,味噌,生わ かめ,豆乳,こしあん	米,油,しらたき,砂糖,あられ麩, 小麦粉	玉葱,ごぼう,人参,ねぎ,えのき たけ,水菜,ほうじ茶
12金		○	きなこ揚げパン ビーンズシチュー いかのガーリックサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,白いんげん 豆,いか	ねじりパン,油,砂糖,じゃがいも, 小麦粉	にんにく,玉葱,人参,セロリ,キ ャベツ,ホールコーン
15月		○	鶏とゆずの塩ラーメン じゃがいもとたらのピリ辛和え 早香(はやか)	牛乳,鶏肉,たら	中華めん,油,でんぶん,じゃが いも,ノンエッグマヨ,砂糖	にんにく,生姜,もやし,チンゲン 菜,ゆず,早香
16火	ブックメニュー 「ハリー・ポッター」	○	ぶどうパン シェパーズパイ レンズ豆とワインナーのスープ 魔法ゼリー	牛乳,豚肉,豆乳,ウインナソー セージ,レンズまめ,アガー	ぶどうパン,油,小麦粉,じゃがい も,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉葱,ぶなし めじ,レモン
17水		○	かしわごはん 白菜の味噌鍋 菊花みかん	牛乳,鶏肉,刻みのり,豚肉,豆 腐,豆乳,味噌	米,でんぶん,油,砂糖,こんにゃ く,ごま	生姜,にんにく,人参,玉葱,白菜, 生しいたけ,ぶなしめじ,ねぎ,み かん
18木		○	五目おこわ 切千大根入り卵焼き けんちん汁	牛乳,鶏肉,豚肉,卵,豆腐,油揚 げ,けずり	米,もち米,油,砂糖,里芋,こん にゃく	まいたけ,たけのこ,人参,切千 大根,ほうれんそう,大根,ごぼ う,ねぎ
19金		○	大根カレー ポテト入りフレンチサラダ りんご	牛乳,鶏肉	米,油,砂糖,小麦粉,じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,大根, キャベツ,ホールコーン,りんご
22月	冬至 献立	○	ごはん 鰯の照り焼き 小松菜のゆず和え かぼちゃのすいとん	牛乳,ぶり,豆乳,鶏肉,油揚げ, けずり	米,でんぶん,砂糖,小麦粉,油, こんにゃく	生姜,小松菜,人参,もやし,ぶなし めじ,ゆず,かぼちゃ,大根,ごぼ う,ねぎ
23火		○	ねぎ塩豚丼 わかめと豆腐の中華スープ 辣白菜(ラーパーツアイ)	牛乳,豚肉,鶏肉,生わかめ,豆 腐,けずり	米,油,砂糖,でんぶん,ごま油	玉葱,もやし,ねぎ,小ねぎ,にん にく,生姜,人参,白菜
24水	クリスマス 献立		クリスマスツリーパン リザーブドリンク フライドチキン キャベツサラダ ポテトとベーコンのスープ	ジョア(ストロベリー), ジョア(白 ぶどう), 鶏肉,豆乳,ベーコン	ミルクパン,パールチョコレート, カラーチョコスプレー,小麦粉, 油,砂糖,じゃがいも	オレンジジュース,にんにく,キ ャベツ,人参,玉葱,ホールコーン

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。今月の平均栄養価 エネルギー: 616kcal たんぱく質: 24.0g 食塩相当量: 2.6g

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物: 米・しめじ・えのき茸

・24日(水)のセレクトドリンクは、ジョア(ストロベリー), ジョア(白ぶどう), オレンジジュースの中から好きなものを事前に選びます。