

日	主食	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 脂質 食塩相当量
1 金	チキンライス	○	鶏肉	米, 油	玉葱, とうもろこし, グリンピース	781 kcal
	サーモンチャウダー		鶏肉, 牛乳, 鮭	油, じゃが芋, バター, 小麦粉	玉葱, 人参	27.8 g
	ナタデココフルーツ			ナタデココ	りんご, みかん	22.5 g
4 月	マーボー豆腐丼	○	豚肉, 味噌, 押し豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ	756 kcal
	中華スープ		ハム	油, ごま油, でんぷん	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ	30.1 g
	豆乳プリン		アガー, 調製豆乳	砂糖		24.1 g
5 火	揚げパン	○		コッペパン, 油, 砂糖		766 kcal
	トマトシチュー		豚肉	油, じゃが芋, 砂糖, マーガリン, 小麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, トマト	26.2 g
	切り干し大根の洋風サラダ		ひじき, ハム	オリーブ油, 油, 砂糖	切干大根, 人参, きゅうり, もやし	31.8 g
6 水	梅煮ごはん	○	しらす干し, わかめ	米	カリカリ梅	709 kcal
	ししやものカレー焼き		ししやも	米粉		37.2 g
	野菜のからし和え			砂糖	人参, ほうれん草, もやし, 白菜	15.6 g
	大根とさつま揚げの味噌汁		さば節, さつま揚げ, 味噌		大根, 小松菜, ねぎ	4.2 g
7 木	豚丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, ねぎ, しらたき	759 kcal
	さつま汁		鶏肉, 木綿豆腐, さば節, 味噌	油, さつま芋	ごぼう, こんにゃく, 大根, 人参, ねぎ	30.8 g
	みかん				みかん	21.0 g
8 金	山菜おこわ	○	鶏肉	米, もち米	山菜ミックス, 人参, 干し椎茸	854 kcal
	さばの竜田揚げ		鯖	でんぷん, 油	生姜	36.7 g
	磯香和え		のり	砂糖	ほうれん草, もやし, 人参	29.6 g
	根菜の味噌汁		油揚げ, 味噌, さば節	里芋	人参, 大根, ごぼう, ねぎ	3.0 g
11 月	ごはん	○		米		773 kcal
	豆腐入りミートローフ		豚肉, 押し豆腐	生パン粉, でんぷん, 砂糖	玉葱, 人参, とうもろこし, いんげん	30.3 g
	じゃが芋のカレーきんぴら		鶏肉	油, じゃが芋, 砂糖	人参, もやし	24.0 g
	大豆入りミネストローネ		ウィンナー, 大豆	油	セロリ, 人参, 玉葱, キャベツ, かぶ, トマト, にんにく, 生姜	3.8 g
12 火	焼きサバごはん	○	鯖, のり	米, 油	生姜, 人参, えのきだけ, ねぎ	767 kcal
	豚肉と野菜の角煮		豚肉	砂糖	大根, 人参, こんにゃく, 干し椎茸	36.5 g
	かき玉汁		さば節, かまぼこ, 卵	でんぷん	人参, 玉葱, ねぎ	29.3 g
13 水	ピザトースト	○	ウィンナー, チーズ	食パン, 油, 砂糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン	814 kcal
	野菜と豚肉のスープ煮		豚肉, さば節	油	人参, 玉葱, キャベツ	28.1 g
	大学芋			さつま芋, 油, 砂糖, 黒ごま		33.0 g
14 木	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉	米, 油, 砂糖	生姜, ごぼう, 人参	725 kcal
	鮭の照り焼きソースかけ		鮭	砂糖, でんぷん, ごま油	生姜	40.2 g
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ, 人参, もやし, えのきだけ	21.8 g
	調布市産里芋の味噌汁		油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節	里芋	ねぎ	3.6 g
15 金	ビーンズカレー	○	豚肉, 大豆	米, 麦, 油, マーガリン, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	724 kcal
	フレンチサラダ		ハム	油, 砂糖	小松菜, キャベツ, とうもろこし, 赤ピーマン, エリンギ	24.7 g
						24.0 g
18 月	シナモントースト	○		食パン, マーガリン, 砂糖		773 kcal
	クリームシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	油, じゃが芋, バター, 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, にんにく	26.8 g
	トマトドレッシングのサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, 小松菜, にんにく, 玉葱, トマト	40.9 g
19 火	けんちんうどん	○	さば節	うどん, 油	人参, 大根, 玉葱, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	686 kcal
	鶏肉とかぼちゃの揚げ煮		鶏肉	油, でんぷん, 砂糖	生姜, かぼちゃ, いんげん	25.1 g
	ようかん		小豆, 寒天	砂糖		22.9 g
20 水	ハムピラフ	○	ハム	米, マーガリン	玉葱, 人参, マッシュルーム	812 kcal
	ポークジンジャー or 鶏肉の竜田揚げ		豚肉, 鶏肉	砂糖, はちみつ, でんぷん, 油	にんにく, 生姜, 玉葱	28.9 g
	カラフルサラダ		ハム	油, 砂糖	キャベツ, とうもろこし, 赤ピーマン	33.8 g
	ジュリアンスープ		ウィンナー	油	人参, 玉葱, 大根, 生姜, にんにく	4.3 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

《今月の地場野菜》

調布産:ネギ, キャベツ, 里芋
木島平産:えのき(12日, 14日)

※木島平の食材を使用する献立と食材は太字で表示



リザーブ給食

<共通メニュー>

ハムピラフ, カラフルサラダ,
ジュリアンスープ, 牛乳

<リザーブメニュー>

ポークジンジャー or 鶏肉の竜田揚げ
※リザーブメニューによって栄養価の数値が
変わります

