

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
2月	昆布ごはん	○	鶏肉, 細切昆布, 油揚げ	米, もち米, 油	人参	704 kcal
	切干大根入り卵焼き		豚肉, 卵	油, 砂糖	切干大根, ほうれん草	34.0 g
	野菜の生姜醤油かけ				人参, もやし, きゅうり, 生姜	24.2 g
	豆腐と小松菜の味噌汁		木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節		小松菜, ねぎ	3.6 g
3火	焼きさばごはん	○	鯖, のり	米, 油	生姜, 人参, えのきたけ, ねぎ	744 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	33.1 g
	青菜のすまし汁		絹ごし豆腐, さば節		ほうれん草, 人参, 舞茸, ねぎ	30.9 g
						2.6 g
4水	中華丼	○	えび, いか, うずらの卵	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	にんにく, 生姜, たけのこ, 人参, 玉葱, チンゲン菜, キャベツ, きくらげ	710 kcal
	わかめスープ		鶏肉, 絹ごし豆腐, わかめ		ねぎ, 人参	31.3 g
	おかしな目玉焼き		牛乳, 寒天	砂糖	黄桃缶	20.2 g
						3.9 g
5木	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン, マーガリン	にんにく, パセリ	767 kcal
	ブロッコリーシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	油, じゃが芋, バター, 小麦粉	玉葱, 人参, 黄パプリカ, ブロッコリー	28.6 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	白菜, 人参, きゅうり, とうもろこし	40.7 g
						2.3 g
6金	梅じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米	カリカリ梅	639 kcal
	里芋のそぼろ煮		豚肉	油, 里芋, 砂糖, でんぷん	生姜, こんにゃく, 人参, たけのこ, 玉葱	25.7 g
	大根の味噌汁		さば節, 絹ごし豆腐, 味噌		大根, ほうれん草, ねぎ	13.8 g
						3.3 g
9月	木島平のごはん	○		米		795 kcal
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖		30.2 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん, 油, 砂糖	ごぼう, 人参	26.8 g
	きのこ汁		さば節, 油揚げ		えのきたけ, しめじ, なめこ, 大根, ねぎ	2.3 g
10火	キャロットライスのホワイトソースかけ	○	ベーコン, 鶏肉, えび, 牛乳, 生クリーム	米, 油, バター, 小麦粉	人参, 玉葱, マッシュルーム, 黄パプリカ, パセリ	742 kcal
	水菜のサラダ			砂糖, ごま油	赤ピーマン, キャベツ, 水菜, とうもろこし	23.1 g
	フルーツポンチ				みかん, 黄桃缶, パインアップル, りんご	21.8 g
						2.4 g
11水	中華焼肉丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, はちみつ, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, なす, ピーマン	762 kcal
	五目春雨スープ		さば節, 鶏肉	春雨, でんぷん, ごま油	人参, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, ニラ	28.2 g
	みかん				みかん	24.7 g
						2.5 g
12木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		748 kcal
	鱈とじゃが芋のグラタン		鱈, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	じゃが芋, 油, バター, 小麦粉, パン粉	人参, 玉葱, マッシュルーム	29.2 g
	トマトドレッシングのサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, きゅうり, にんにく, 玉葱, トマト	32.1 g
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく, 玉葱, ほうれん草, エリンギ	3.2 g
13金	とりめし	○	鶏肉	米, 油, 砂糖	生姜, ごぼう, 人参	672 kcal
	とり天		鶏肉	小麦粉, 油		35.2 g
	青菜のおひたし		おかか		ほうれん草, えのきたけ, 人参	20.3 g
	とろろ昆布のすまし汁		絹ごし豆腐, とろろ昆布, さば節		大根, しめじ, こねぎ	3.3 g
16月	メキシカンライス	○	ウィンナー	米, 油	玉葱, ピーマン, マッシュルーム, とうもろこし	725 kcal
	魚のサルサソース		めかじき	でんぷん, 油, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, トマト	28.7 g
	ポテトスープ		鶏肉	じゃが芋	人参, チンゲン菜, 玉葱	26.4 g
						3.2 g
17火	肉そぼろごはん	○	豚肉, のり	米, 油, 砂糖	生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸	763 kcal
	豆乳のごま味噌鍋		豚肉, さば節, 焼き豆腐, 調整豆乳, 味噌	油, 白ごま	生姜, 人参, 白菜, しめじ, しらたき, ねぎ	29.6 g
	みかんゼリー		アガー	砂糖	みかんジュース, みかん	25.8 g
						2.4 g
18水	ポークカレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	802 kcal
	糸寒天のサラダ		ハム, 寒天	油, 砂糖	チンゲン菜, 人参, きゅうり	23.5 g
	りんご				りんご	27.5 g
						2.5 g
19木	トマトライス	○		米, マーガリン, 油	人参, マッシュルーム, 玉葱, トマト	1002 kcal
	★豚カツ(ヒレ)		豚肉	小麦粉, パン粉, 油		43.8 g
	★カレーチキン		鶏肉	でんぷん, 油	にんにく, 生姜	40.3 g
	フレンチサラダ		ハム	油, 砂糖	ほうれん草, とうもろこし, 赤ピーマン, エリンギ	4.3 g
ジュリアンスープ	ベーコン			人参, 玉葱, キャベツ		
20金	ゆずかぼちゃうどん	○	豚肉, 油揚げ, 味噌, 厚削り	うどん, 油	かぼちゃ, ごぼう, 大根, 干し椎茸, ねぎ, ゆず	748 kcal
	ちくわの二色揚げ		ちくわ, 青のり	小麦粉, 油	ゆかり	34.7 g
	わかめサラダ		わかめ	砂糖, ごま油	キャベツ, とうもろこし, きゅうり	29.3 g
						3.9 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】12月中:ねぎ  
 【木島平産】3日(火) えのき 9日(月):米、えのき、しめじ、なめこ  
 13日(金)えのき、しめじ 17日(火):しめじ  
 ※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>

トマトライス、フレンチサラダ、ジュリアンスープ、牛乳



<リザーブメニュー>

豚カツ(ヒレ) or カレーチキン(カレー味のから揚げ)

※リザーブメニューによって栄養価の数値が変わります