

| 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 |
|---------|-----------------|----|-------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 10 水 | そばろごはん | ○ | 鶏肉 | 米, 油, 砂糖 | 生姜, 玉葱, 人参 | 724 kcal |
| | 七草すいとん | | さば節, 鶏肉 | 小麦粉 | 人参, 大根, かぶ, 小松菜 | 24.5 g |
| | 芋ようかん | | 寒天 | 砂糖, さつま芋 | | 15.2 g |
| 11 木 | チキンライスホワイトソースかけ | ○ | 鶏肉, 牛乳 | 米, 油, 小麦粉, マーガリン | 玉葱, 人参, とうもろこし | 700 kcal |
| | じゃが芋のカレーきんぴら | | 豚肉 | 油, じゃが芋, 砂糖 | 人参, もやし | 21.7 g |
| | カットみかん | | | | みかん | 22.8 g |
| 12 金 | ごはん | ○ | | 米 | | 746 kcal |
| | 松風焼 | | 鶏肉, 味噌 | 砂糖, でんぷん, 白ごま, 黒ごま | 玉葱, ねぎ | 36.9 g |
| | 白菜の塩昆布炒め | | 豚肉, 塩昆布 | 油 | 人参, 白菜 | 27.0 g |
| 15 月 | 大根とわかめの味噌汁 | ○ | さば節, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌 | | 大根, ねぎ | 2.7 g |
| | 揚げパン | | | コッペパン, 砂糖, 油 | | 747 kcal |
| | クリームシチュー | | 鶏肉, 牛乳 | 油, じゃが芋, マーガリン, 小麦粉 | 玉葱, 人参 | 27.9 g |
| 16 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 751 kcal |
| | 肉じゃが | | 豚肉 | 油, じゃが芋, 砂糖 | 生姜, しらたき, 人参, 玉葱 | 29.8 g |
| | キャベツの味噌汁 | | さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, 味噌 | | 大根, キャベツ, ねぎ | 25.6 g |
| 17 水 | 五目ごはん | ○ | 油揚げ | 米, 砂糖 | 人参, 干し椎茸, ごぼう, こんにゃく | 718 kcal |
| | 豆腐入りミートローフ | | 豚肉, 大豆, 押し豆腐 | 生パン粉, でんぷん, 砂糖 | 玉葱, 人参, いんげん | 28.9 g |
| | しらす干しとわかめのサラダ | | わかめ, しらす干し | 油, 砂糖 | 白菜, 人参, 小松菜, 玉葱 | 24.0 g |
| 18 木 | チンゲン菜のスープ | ○ | 豚肉 | 油 | 玉葱, 人参, チンゲン菜 | 4.7 g |
| | 梅若ごはん | | しらす干し, わかめ | 米 | カリカリ梅 | 700 kcal |
| | 筑前煮 | | 鶏肉 | 油, じゃが芋, 砂糖 | 人参, こんにゃく, ごぼう, れんこん, 干し椎茸 | 30.6 g |
| 19 金 | 白身魚のすまし汁 | ○ | 鱈, わかめ, さば節 | でんぷん | 生姜, 大根, ねぎ, ほうれん草 | 15.7 g |
| | マーボー豆腐丼 | | 豚肉, 味噌, 大豆, 押し豆腐 | 米, 麦, 油, 春雨, 砂糖, でんぷん | 生姜, にんにく, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ | 760 kcal |
| | 中華スープ | | 豚肉 | 油, ごま油 | 人参, もやし, キャベツ, 生姜 | 30.4 g |
| 22 月 | 杏仁豆腐 | ○ | 牛乳, アガー | 砂糖 | | 24.1 g |
| | 肉野菜うどん | | 豚肉, さば節 | うどん, 砂糖 | 大根, 人参, ねぎ, 小松菜 | 689 kcal |
| | ちくわの二色揚げ | | ちくわ, 青のり | 小麦粉, 油 | | 32.2 g |
| 23 火 | 野菜のおかか和え | ○ | おかか | | キャベツ, もやし, 人参 | 24.4 g |
| | 親子丼 | | 鶏肉, 卵 | 米, 麦, 砂糖 | 玉葱, 人参 | 756 kcal |
| | いもっこ汁 | | 鶏肉, さば節, 味噌 | 油, 里芋 | ごぼう, 人参, こんにゃく, えのきたけ, ねぎ | 34.0 g |
| 24 水 | ぶどうゼリー | ○ | アガー | 砂糖 | ぶどうジュース (果汁100%) | 20.3 g |
| | 木島平の野沢菜ごはん | | | 米, 油 | 野沢菜 | 2.8 g |
| | 鶏肉の味噌漬け焼き | | 鶏肉, 味噌 | | | 719 kcal |
| 25 木 | れんこんのきんぴら | ○ | | 油, れんこん, 砂糖 | 人参, ごぼう, 糸こんにゃく | 31.0 g |
| | 調布野菜の味噌汁 | | 油揚げ, 味噌, さば節 | 里芋 | 白菜, ねぎ | 25.0 g |
| | チキンカレーライス | | 鶏肉 | 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 | 2.8 g |
| 26 金 | かぶの浅漬け | ○ | | | 白菜, ねぎ | 714 kcal |
| | バナナ | | | | かぶ, 人参, 生姜 | 24.5 g |
| | | | | | バナナ | 19.5 g |
| 29 月 | 米粉ミックスパン | ○ | | 米粉ミックスパン | | 2.1 g |
| | くじらミートグラタン | | くじら肉, 鶏肉, チーズ | 油, マカロニ, 米粉 | にんにく, 玉葱, 人参 | 831 kcal |
| | ポークシチュー | | 豚肉 | 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン | にんにく, 玉葱, 人参, セロリ | 38.6 g |
| 30 火 | スパゲッティラグーソース | ○ | 豚肉, ベーコン | スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖, 小麦粉, マーガリン | 玉葱, セロリ, にんにく, トマト | 31.2 g |
| | リヨネーズポテト | | ウィンナー | 油, じゃが芋 | 玉葱, 人参, とうもろこし | 4.6 g |
| | トマトサラダ | | | 油, 砂糖 | キャベツ, 人参, きゅうり, トマト | 746 kcal |
| 31 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 29.4 g |
| | ヤンニョムチキン | | 鶏肉 | でんぷん, 米粉, 油, 砂糖 | にんにく | 28.4 g |
| | ナムルのりのスープ | | 豚肉, もみのり | 油, ごま油, 砂糖, 白ごま | 人参, 玉葱, とうもろこし, チンゲン菜, ねぎ | 3.6 g |
| 31 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 735 kcal |
| | ししゃものバリバリ揚げ | | ししゃも, 青のり | 米粉, 春巻きの皮, 小麦粉, 油 | | 32.2 g |
| | 切干大根のごまサラダ | | ひじき | 油, 砂糖, 白ごま | もやし, 小松菜, 人参 | 24.1 g |
| 31 水 | 豚汁 | ○ | 豚肉, さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, 味噌 | 油, 里芋 | 切干大根, 人参, きゅうり, もやし | 2.1 g |
| | | | | | ごぼう, 大根, 人参, こんにゃく, ねぎ | 32.3 g |
| | | | | | | 30.0 g |
| | | | | | 2.7 g | |

今月の地場野菜

<調布産> ネギ 23日...えのき 里芋 24日...野沢菜, 味噌



*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、調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。



1月の給食予定



31日(水)~2月2日(金): 1年生は移動教室のため、実施の有無に関わらず給食はありません。

24日(水)~30日(火): 全国学校給食週間にちなんだ給食です。詳しくは給食だよりをご覧ください。