

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、でんぶん、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、でんぶん、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
	梅煮ごはん		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	でんぶん	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、でんぶん	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	でんぶん、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。