

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
9 木	七草おこわ	○	豚肉、味噌	米、もち米	大根、かぶ、せり、人参	684 kcal
	松風焼き			パン粉、でんぷん、砂糖、白ごま	ねぎ	35.5 g
	お浸し			砂糖	ほうれん草、白菜、人参	17.9 g
	麩のすまし汁			お麩	えのきたけ、小松菜、ねぎ	4.4 g
10 金	菜飯	○	ちりめんじゃこ	米、ごま油、白ごま	小松菜	812 kcal
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉、さば節	油、砂糖、でんぷん	生姜、ごぼう、人参、れんこん、大根、こんにゃく、いんげん	29.9 g
	おしるこ		あずき	砂糖、白玉団子		20.3 g
14 火	肉ごぼうごはん	○	鶏肉	米、油、砂糖	生姜、ごぼう	713 kcal
	ししゃもの米粉揚げ		ししゃも	米粉、油		31.3 g
	からし和え				白菜、ほうれん草、人参	24.0 g
	なめこの味噌汁		さば節、木綿豆腐、味噌		大根、なめこ、ねぎ、小松菜	3.4 g
15 水	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	785 kcal
	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	25.1 g
	りんご				りんご	26.0 g
16 木	じゃこわかめごはん	○	わかめ、ちりめんじゃこ	米、白ごま		725 kcal
	豚肉の生姜焼き		豚肉	油	生姜、人参、玉葱、しめじ	34.0 g
	もずく汁		鶏肉、絹ごし豆腐、もずく、さば節		チンゲン菜、ねぎ、人参、生姜	23.7 g
	ほんかん				ほんかん	2.7 g
17 金	鶏肉とピーマンのぼら天丼	○	鶏肉	米、小麦粉、油、砂糖	ピーマン、人参	789 kcal
	しそドレッシングのサラダ			ごま油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり	27.7 g
	かぶのスープ		豚肉		白菜、玉葱、かぶ	29.1 g
20 月	ご飯	○		米		756 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	砂糖、でんぷん	生姜	34.4 g
	れんこんのきんぴら		ちくわ	油、砂糖	れんこん、人参、糸こんにゃく	25.4 g
	けんちん汁		さば節、絹ごし豆腐、油揚げ	油、里芋	ごぼう、人参、ねぎ、ほうれん草	3.0 g
21 火	酢豚丼	○	豚肉	米、麦、でんぷん、油、砂糖	生姜、玉葱、ピーマン、干し椎茸、たけのこ	828 kcal
	チンゲン菜のスープ		鶏肉、木綿豆腐、さば節		玉葱、チンゲン菜、人参、とうもろこし	32.2 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース、りんご	25.5 g
22 水	鮭ときのこのクリームスパゲッティ	○	鮭、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、バター、小麦粉	玉葱、人参、舞茸、えのきたけ、マッシュルーム、パセリ	685 kcal
	キャベツのスープ		ベーコン	油	人参、玉葱、キャベツ、ほうれん草	30.9 g
	みかん				みかん	28.4 g
23 木	ごはん	○		米		667 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ		豚肉	でんぷん、餃子の皮、油	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ	25.1 g
	もやしのナムル			砂糖、ごま油、白ごま	もやし、ほうれん草、人参	23.3 g
	豆腐とねぎの中華スープ		鶏肉、絹ごし豆腐		生姜、たけのこ、ねぎ、チンゲン菜	2.4 g
24 金	ねじりパン	○		パン		720 kcal
	ムサカ		豚肉、チーズ	油、じゃが芋、米粉、パン粉	にんにく、玉葱、なす、トマト	30.5 g
	ハーブドレッシングのサラダ			オリーブ油、砂糖	とうもろこし、キャベツ、赤ピーマン、パセリ	30.0 g
27 月	ひよこ豆のスープ	○	ベーコン、ひよこ豆	油	にんにく、玉葱、人参、白菜、ほうれん草	3.3 g
	木島平の野沢菜ごはん			米、油	野沢菜	692 kcal
	鶏肉の味噌漬け焼き		鶏肉、味噌	砂糖、ごま油	ほうれん草、白菜、人参	30.8 g
	野菜の甘酢和え		油揚げ、味噌、さば節	里芋	キャベツ、ねぎ	24.3 g
28 火	調布野菜の味噌汁	○	あさり、高野豆腐、味噌、のり	米、麦、油、砂糖、でんぷん	ごぼう、人参、生姜、ねぎ	646 kcal
	深川井			砂糖、白ごま	小松菜、しめじ、人参	25.9 g
	小松菜のごまあえ		豚肉、わかめ、さば節		人参、チンゲン菜、ねぎ	17.7 g
29 水	揚げパン	○		ミルクパン、砂糖、油		3.3 g
	ミネストローネ		ベーコン、豚肉、レンズ豆	オリーブ油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト	761 kcal
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし	27.1 g
	みかん				みかん	31.2 g
30 木	奈良茶飯	○	大豆	米、でんぷん、さつま芋、油		2.4 g
	かしわのすき煮		鶏肉、焼き豆腐	油、砂糖	しらたき、人参、白菜、ねぎ	732 kcal
	味噌汁		さば節、味噌		舞茸、ほうれん草、ねぎ	31.6 g
31 金	豚焼肉チャーハン	○	豚肉	米、油、砂糖	にんにく、葉ねぎ	25.4 g
	いかのチリソース		いか	でんぷん、油、砂糖	にんにく、生姜、ねぎ	31.6 g
	にら春雨スープ		鶏肉	でんぷん、春雨、ごま油	人参、玉葱、ニラ	22.0 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、調味料等の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(予定)

<調布産> <木島平産>
ネギ 使用予定の食材と料理名を太字で
キャベツ 表示しています。

1月の予定

23日(木)~27日(月): 1年生は移動教室および振替休日のため、給食はありません。

24日(金)~30日(木): 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。

~給食補助金についてのお知らせ~

今般、米等の物価上昇が続いていることを鑑み、11月分から生徒1人につき、1食あたり補助額が10円増額されています。品質を維持しつつ、望ましい給食を提供して参ります。