

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	揚げパン	○	鶏肉、ひよこ豆 ウィンナー	パン、油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、トマト、とうもろこし	772 kcal
	ミネストローネ			オリーブ油、じゃが芋		30.2 g
	ポイルウインナー					35.7 g
	枝豆サラダ			ごま油、油、砂糖		枝豆、キャベツ、小松菜、人参、玉葱
2火	中華おこわ	○	豚肉 豚肉 鶏肉、さば節 牛乳、生クリーム、アガー	もち米、米、油、砂糖	たけのこ、人参、いんげん	738 kcal
	焼き棒餃子			ぎょうざの皮、でんぷん	にんにく、生姜、キャベツ、ニラ、ねぎ	30.2 g
	春雨スープ			春雨	えのきたけ、ねぎ	22.8 g
	抹茶プリン			砂糖		2.8 g
8月	青豆ごはん	○	豚肉	米	グリーンピース	659 kcal
	春キャベツと新じゃが芋のそぼろ煮			油、じゃが芋、砂糖、でんぷん	生姜、玉葱、こんにやく、人参、キャベツ	26.3 g
	なめこの味噌汁			にぼし厚削り、さば節、味噌	大根、なめこ、ねぎ	18.6 g
						3.0 g
9火	ジャージャー麺	○	豚肉、味噌 青のり ポークハム	蒸し中華めん、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース	625 kcal
	青のりポテト			じゃが芋、油		28.3 g
	中華スープ			ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、キャベツ	23.3 g
						3.9 g
10水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉 さば節、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、味噌	米、麦、油、砂糖、白ごま、でんぷん	にんにく、生姜、ねぎ、玉葱、人参、いんげん	763 kcal
	具沢山の味噌汁				人参、大根、ごぼう、キャベツ、ねぎ	31.1 g
	美生柑				美生柑（河内晩柑）	25.2 g
						3.0 g
11木	梅若ごはん	○	しらす干し、わかめ 鶏肉 油揚げ、木綿豆腐、あおさ、味噌、さば節	米	カリカリ梅	704 kcal
	鶏肉の照り焼き			砂糖	にんにく、生姜	34.0 g
	野菜のからし和え			砂糖	人参、ほうれん草、しめじ	21.7 g
	あおさの味噌汁			じゃが芋	ねぎ	3.2 g
12金	ツナピラフ	○	ツナ ベーコン、卵	米、マーガリン	玉葱、人参、マッシュルーム	777 kcal
	ポテトオムレツ			マーガリン、じゃが芋	玉葱	29.5 g
	コーンフ레이크サラダ			コーンフ레이크、砂糖、油	人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱	30.9 g
	オニオンスープ			ポークハム	オリーブ油	玉葱、セロリ、人参、パセリ
15月	きつねうどん	○	豚肉、油揚げ 鶏肉	うどん、砂糖	人参、干し椎茸、ねぎ、小松菜	796 kcal
	チキンチキンごぼう			でんぷん、油、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参	36.8 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	34.8 g
						2.5 g
16火	柏パン	○	豚肉 ベーコン ポークハム、卵	パン		828 kcal
	豚肉のマリネ			オリーブ油	にんにく、玉葱、赤ピーマン、ピーマン	39.7 g
	ほうれん草とベーコンのソテー			油	玉葱、人参、ほうれん草、とうもろこし	47.0 g
	卵スープ			オリーブ油	玉葱、えのきたけ、セロリ	3.2 g
17水	ごはん	○	ししゃも のり 豚肉、さば節、木綿豆腐、油揚げ、味噌	米		698 kcal
	ししゃものカレー焼き			米粉		34.6 g
	磯香和え			砂糖	ほうれん草、白菜、人参	19.7 g
	豚汁			油、里芋	ごぼう、大根、人参、こんにやく、ねぎ	2.6 g
18木	マーボーナス丼	○	豚肉、味噌 鶏肉、さば節、卵 アガー	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、なす	751 kcal
	サンラータン(中華風卵スープ)			でんぷん	ニラ、人参、ねぎ	27.8 g
	みかんとレモンのジュレ			砂糖	みかん、レモン	21.7 g
						3.6 g
19金	カツカレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、パン粉	にんにく、玉葱、人参	852 kcal
	ゆで野菜のサラダ			油、砂糖	きゅうり、キャベツ、人参、玉葱	28.0 g
						30.7 g
						2.9 g
22月	調理校の若葉小が振替休業日のため弁当日です					
23火	鶏肉とピーマンのばら天丼	○	鶏肉 絹ごし豆腐、とろろ昆布、さば節	米、小麦粉、油、砂糖	ピーマン、人参	751 kcal
	とろろ昆布のすまし汁				大根、えのきたけ、ねぎ	27.7 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	23.9 g
						2.5 g
24水	ピザトースト	○	ポークハム、チーズ ベーコン、牛乳、生クリーム	食パン、油、砂糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、パセリ	728 kcal
	かぼちゃの米粉チャウダー			油、米粉	玉葱、人参、かぼちゃ	28.5 g
	アスパラサラダ			油、砂糖	アスパラガス、キャベツ、人参	34.7 g
						3.4 g
25木	木島平村のごはん	○	豚肉 さば節、木綿豆腐、わかめ、味噌	米		741 kcal
	肉じゃが			油、じゃが芋、砂糖	生姜、しらたき、人参、玉葱、いんげん	26.8 g
	きのこの味噌汁				なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ	25.7 g
						2.5 g
26金	中華焼肉丼	○	豚肉、味噌 さば節、鶏肉	米、麦、油、砂糖、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、なす、ピーマン	735 kcal
	五日春雨スープ			でんぷん、春雨、ごま油	人参、玉葱、たけのこ、干し椎茸、ニラ	28.1 g
	冷凍パイ				冷凍パイ	23.3 g
						3.0 g
29月	かぼちゃとなすのそぼろ丼	○	豚肉 油揚げ、木綿豆腐、わかめ、味噌、さば節	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、人参、玉葱、かぼちゃ、なす、ねぎ	706 kcal
	キャベツの味噌汁				キャベツ	28.1 g
	メロン				メロン	21.9 g
						2.8 g
30火	鶏そぼろごはん	○	鶏肉 かつお	米、油、砂糖	生姜、玉葱、人参、干し椎茸	815 kcal
	かつおとじゃが芋のごまがらめ			でんぷん、油、じゃが芋、砂糖、白ごま	生姜、人参、いんげん	32.5 g
	かぶのゆかり和え			砂糖	かぶ、キャベツ、ゆかり	26.0 g
	わかめスープ			ポークハム、わかめ	人参、チンゲン菜、ねぎ、生姜、にんにく	3.4 g
31水	豚肉の山椒丼	○	豚肉 かれい、わかめ、さば節	米、麦、油、砂糖、でんぷん	人参、玉葱、いんげん	713 kcal
	白身魚のすまし汁			でんぷん	生姜、大根、ねぎ、ほうれん草	31.8 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	21.3 g
						2.5 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。

太字の食材は、調布の姉妹都市「長野県木島平村」で生産された食材です。また、太字の献立は木島平産食材を使用しています。