

| 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 |
|---------------------------------|------------------------------|----|--------------------------|--------------------------|---|-------------------------------|
| 1 木 | ブルコギ丼 <small>韓国料理の給食</small> | ○ | 豚肉 | 米, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, でんぷん | 人参, 玉葱, もやし, ニラ, りんご, 生姜, にんにく | 684 kcal |
| | ピリ辛きゅうり | | 砂糖, ごま油 | きゅうり, 大根 | 30.2 g | |
| | 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 | 19.6 g |
| | りんご | | | りんご | 4.3 g | |
| 2 金 | ごはん | ○ | | 米 | | 683 kcal |
| | 鯖の土佐漬け | | 鯖, おかか | 砂糖 | 生姜, ねぎ | 34.2 g |
| | ほうれん草のおひたし | | | | ほうれん草, 小松菜, えのきたけ, 人参 | 19.0 g |
| | 根野菜の味噌汁 | | 油揚げ, 味噌, さば節 | じゃが芋 | 人参, 大根, ごぼう, ねぎ | 3.1 g |
| 5 月 | ハムピラフ | ○ | ポークハム | 米, マーガリン | 玉葱, 人参, マッシュルーム | 625 kcal |
| | いかのマッシュルームソースかけ | | いか | 油 | 玉葱, マッシュルーム | 29.6 g |
| | ポイルサラダ | | | 油, 砂糖 | キャベツ, 人参, もやし | 16.9 g |
| | ポテトスープ | | 鶏肉 | じゃが芋 | 人参, 小松菜, 玉葱, にんにく, 生姜 | 4.7 g |
| 6 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 768 kcal |
| | 豆腐の真砂揚げ | | 押し豆腐, えび, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 卵 | でんぷん, 油 | 生姜, 人参, ねぎ | 35.2 g |
| | 五目きんぴら | | | 油, 砂糖 | れんこん, 人参, ごぼう, 糸こんにゃく, いんげん | 24.2 g |
| | 大根と豆腐の味噌汁 | | さば節, 絹ごし豆腐, 味噌 | | 大根, ねぎ | 3.2 g |
| 7 水 | 黒砂糖パン | ○ | | 黒砂糖パン | | 746 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 | 生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム | 28.6 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 | 31.9 g |
| | 野菜スープ | | ベーコン | オリーブ油 | にんにく, 玉葱, 人参, 大根, エリンギ, 生姜 | 3.0 g |
| 8 木 | 中華丼 | ○ | えび, 豚肉, 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 | 685 kcal |
| | 野菜の中華ドレッシングかけ | | | 砂糖, 油, ごま油 | 大根, きゅうり | 24.9 g |
| | 白菜と鶏肉のスープ | | 鶏肉 | ごま油, 春雨 | 白菜, 人参, もやし | 20.1 g |
| | 花みかん | | | | みかん | 5.4 g |
| 9 金 | おろしパゲティ | ○ | ツナ, のり | スパゲッティ, 油, 砂糖 | 大根, 玉葱, レモン | 877 kcal |
| | 米粉のレモンケーキ | | 卵, 牛乳, 生クリーム | 米粉, 小麦粉, 砂糖, バター | レモン | 29.9 g |
| | ゆで野菜のサラダ | | | 油, 砂糖 | きゅうり, キャベツ, 人参, 玉葱 | 37.0 g |
| | | | | | | 3.5 g |
| 12 月 | ごはん | ○ | | 米 | | 758 kcal |
| | 豚肉の生姜焼き | | 豚肉 | 油 | 生姜, 人参, 玉葱, しめじ | 31.2 g |
| | ごま和え | | | 砂糖, 白ごま | ほうれん草, 小松菜, 白菜, 人参 | 25.5 g |
| | 味噌けんちん汁 | | 木綿豆腐, さば節, 味噌 | 油, じゃが芋 | 大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, ねぎ | 3.1 g |
| 13 火 | お魚セルフバーガー | ○ | むきかいかい | ミルクパン, でんぷん, 油, 砂糖 | 生姜, ごぼう, 人参 | 745 kcal |
| | アイリッシュシチュー | | 豚肉 | 油, じゃが芋 | にんにく, 玉葱, セロリ, エリンギ, 人参 | 36.4 g |
| | りんご | | | | りんご | 26.5 g |
| | | | | | | 2.1 g |
| 14 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 692 kcal |
| | わかさぎの磯辺揚げ | | わかさぎ, 青のり | 小麦粉, 油 | | 23.3 g |
| | もやしと青菜のお浸し | | | | もやし, 小松菜, 人参 | 22.1 g |
| | 豚肉と里芋の炒め煮 | | 豚肉, さば節 | 油, 里芋, じゃが芋, 砂糖, ごま油 | 生姜, にんにく, 人参, 大根, 干し椎茸, こんにゃく, いんげん | 1.6 g |
| 15 木 | チキンライスのホワイトソースかけ | ○ | 鶏肉, 牛乳, 生クリーム | 米, 油, 小麦粉, バター | 玉葱, 人参, ホールコーン, マッシュルーム, グリンピース | 665 kcal |
| | コールスローサラダ | | ポークハム | 油, 砂糖 | キャベツ, 人参, とうもろこし | 19.9 g |
| | 花みかん | | | | みかん | 23.6 g |
| | | | | | | 1.9 g |
| 16 金 | 昆布ごはん | ○ | 鶏肉, 昆布, 油揚げ | 米, もち米, 油 | 人参 | 715 kcal |
| | 千草焼き | | 鶏肉, 卵 | 油, 砂糖 | 玉葱, 人参, たけのこ, しめじ | 34.9 g |
| | 野菜の生姜醤油かけ | | | | 人参, もやし, きゅうり, 生姜 | 25.1 g |
| | キャベツと豆腐の味噌汁 | | 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節 | | キャベツ | 3.7 g |
| 19 月 | ほうとう <small>冬至の献立</small> | ○ | 豚肉, 油揚げ, さば節, 味噌 | うどん | かぼちゃ, ごぼう, 大根, しめじ, ねぎ | 649 kcal |
| | ハムチーズ春巻き | | チーズ, ポークハム | 春巻きの皮, 油 | 人参 | 25.5 g |
| | ゆずドレッシングのサラダ | | | 油, 砂糖 | 白菜, 人参, 小松菜, ゆず | 33.6 g |
| | | | | | | 2.5 g |
| 20 火 | ツナピラフ | ○ | ツナ | 米, マーガリン | 玉葱, 人参, マッシュルーム | 757 kcal |
| | 鶏肉のバーベキューソースかけ | | 鶏肉 | はちみつ | 玉葱, 生姜, にんにく | 30.2 g |
| | ブロッコリーとカブのカーレーサラダ | | | 油, オリーブ油 | ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, 赤ピーマン, とうもろこし | 27.7 g |
| | トマトのスープ | | 鶏肉 | じゃが芋 | 玉葱, トマト, にんにく, 生姜 | 3.8 g |
| つぶつぶゼリー <small>クリスマスの給食</small> | 粉寒天 | 砂糖 | | オレンジジュース, みかん缶 | | |

※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:ネギ, キャベツ, 人参
木島平産:えのき(2日)
しめじ(12日, 16日, 19日)
※木島平の食材を使用する献立と食材は太字で表示

《令和4年度3学期の給食申込みについて》

3学期の給食申し込みは12月6日(火)が締め切りとなっております。給食を申し込む方も、給食を申込みをされない方も申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、ご提出をお願いいたします。

3学期の給食開始日は1月11日(水)です