

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
11 水	菜飯	○	鶏肉、さば節 あずき	米、ごま油、白ごま	小松菜	806 kcal
	鶏肉と大根の煮物			油、砂糖、でんぷん	生姜、人参、大根、こんにやく、いんげん	29.1 g
	おしるこ			砂糖、白玉団子		20.5 g
12 木	ごはん	○	豚肉、豆腐	米		733 kcal
	和風ハンバーグ			パン粉、砂糖、でんぷん	玉葱	33.5 g
	キャベツソテー			油	キャベツ、しめじ、とうもろこし	22.7 g
	大根と豆腐の味噌汁			さば節、絹ごし豆腐、味噌	大根、ねぎ	4.1 g
13 金	ツナトースト	○	ツナ 鶏肉、牛乳、生クリーム	食パン、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱	793 kcal
	ブロッコリー入りホワイトシチュー			油、じゃが芋、小麦粉、油、バター	ブロッコリー、玉葱、人参、マッシュルーム	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	43.8 g
16 月	ごはん	○	鯖	米		735 kcal
	鯖の菜味ソースかけ			砂糖	生姜、にんにく、ねぎ	36.0 g
	ごま和え			砂糖、白ごま、白ごま	キャベツ、もやし、人参、小松菜	23.1 g
	豚汁			豚肉、さば節、木綿豆腐、油揚げ、味噌	油、じゃが芋	ごぼう、大根、人参、こんにやく、ねぎ
17 火	五目うどん	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、さば節 味噌	うどん	人参、干し椎茸、ねぎ、小松菜	620 kcal
	みそポテト			じゃが芋、でんぷん、油、砂糖		28.1 g
	ほうれん草のおひたし			おかか	ほうれん草、えのきたけ、人参	18.6 g
18 水	マーボー豆腐丼	○	豚肉、味噌、押し豆腐 豚肉	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	669 kcal
	中華スープ			ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、キャベツ	27.6 g
	りんご				りんご	20.4 g
						3.4 g
19 木	わかめごはん	○	わかめ 鶏肉、卵	米		668 kcal
	厚焼き卵			油、砂糖	玉葱、人参、干し椎茸、いんげん	29.6 g
	白菜のゆず香和え				白菜、人参、ほうれん草、ゆず	20.7 g
	味噌汁			さば節、絹ごし豆腐、油揚げ、味噌	大根、ねぎ	3.0 g
20 金	ジャンバラヤ	○	鶏肉	米、油	人参、玉葱、赤ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース	724 kcal
	ガーリックチキン			オリーブ油	にんにく	28.6 g
	ポテトソテー			じゃが芋、油	玉葱、ピーマン	27.5 g
	ジュリアンスープ			ベーコン	人参、玉葱、キャベツ、生姜、にんにく	3.0 g
23 月	ごはん	○	豚肉	米		660 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ			でんぷん、餃子の皮、油	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ	23.3 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			木綿豆腐	生姜、たけのこ、ねぎ、ニラ	2.4 g
24 火	おもぶりが飯	○	細切昆布、竹輪 きびなご	米、里芋	人参、ごぼう	680 kcal
	小魚のから揚げ			でんぷん、油		29.8 g
	大根サラダ			油、砂糖	大根、きゅうり、キャベツ、人参	20.0 g
	かき玉汁			さば節、卵	干し椎茸、たけのこ、ねぎ、水菜	3.5 g
	ぼんかん				ぼんかん	
25 水	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、バター	玉葱、セロリ、にんにく、トマト	813 kcal
	ポテトのロースト			じゃが芋、オリーブ油		27.5 g
	イタリアンサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	37.4 g
	桃のパンナコッタ			牛乳、生クリーム、アガー	砂糖	黄桃缶
26 木	ごはん	○	まだら、麦味噌	米		667 kcal
	魚の麦味噌焼き			砂糖、白ごま、麦		31.7 g
	ヤーコンのきんぴら			油、ヤーコン、砂糖	人参、ごぼう、糸こんにやく	15.0 g
	きのこ汁			さば節、油揚げ	えのきたけ、しめじ、なめこ、人参、大根、ねぎ	3.2 g
27 金	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、しょうが、玉葱、人参	833 kcal
	フレンチサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱	22.7 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん、パイナップル、りんご	24.5 g
30 月	深川ご飯	○	あさり ぶり	米、砂糖	ごぼう、人参、生姜	701 kcal
	ぶり大根			砂糖、でんぷん	大根、人参、干し椎茸、生姜、いんげん	32.7 g
	明日葉のごまあえ			砂糖、白ごま	明日葉、キャベツ、人参	21.8 g
	すまし汁			絹ごし豆腐、さば節	ほうれん草、えのきたけ、ねぎ	4.0 g
31 火	ホットドッグ	○	ウィンナー ハム	コッペパン	玉葱	661 kcal
	カラフルサラダ			油、砂糖	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン	28.3 g
	スコッチブロス			鶏肉、レンズ豆	油、大麦	にんにく、セロリ、玉葱、人参、かぶ、いんげん
						4.7 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

<調布産> <木島産>
ネギ 12日…しめじ 26日…しめじ、えのき、なめこ
17日…えのき 30日…えのき

1月の給食予定

23日(月)～25日(水): 1・2年生は移動教室及び振替休日予定のため、実施の有無に関わらず給食はありません。

24日(火)～30日(月): 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