



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
2月	もみじごはん ぶりと大根の揚げ煮 じゃが芋の味噌汁	○	ぶり	米, ごま油, 白ごま	人参	830 kcal
			油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節	でんぷん, 油, 砂糖	生姜, 大根, 人参, 干し椎茸, いんげん	31.5 g
				じゃが芋		30.6 g
4水	ねぎ塩豚丼 豆腐とわかめの味噌汁	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, 白ごま, でんぷん	にんにく, 生姜, ねぎ, 玉ねぎ	769 kcal
			わかめ, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 味噌, さば節		ねぎ	31.1 g
						27.2 g
5木	塩ラーメン じゃが芋の鶏そぼろ煮 みかん	○	豚肉	蒸し中華めん, 油	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, とうもろこし	782 kcal
			鶏肉, 生揚げ	油, じゃが芋, 砂糖, でんぷん	生姜, 玉ねぎ, こんにやく, 人参, いんげん	30.1 g
					みかん	27.4 g
6金	親子丼 白身魚のすまし汁	○	鶏肉, 卵	米, 麦, 砂糖	玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, さやえんどう	747 kcal
			まだら, 木綿豆腐, わかめ	でんぷん	生姜, ねぎ, ほうれん草	35.2 g
						20.5 g
9月	えびピラフ ポトフ りんご	○	鶏肉, えび	米, 油, マーガリン	玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム	731 kcal
			豚肉, ウィンナー	じゃが芋	人参, 玉ねぎ, かぶ, キャベツ	30.7 g
					りんご	21.7 g
10火	梅若ごはん 鯖の竜田揚げ 五目きんぴら きのこのすまし汁	○	しらす干し, わかめ	米	カリカリ梅	789 kcal
			鯖	でんぷん, 油	生姜	35.7 g
			豚肉, さつま揚げ かまぼこ	油, 砂糖	ごぼう, 人参, 糸こんにやく, いんげん 小松菜, しめじ, えのきたけ	25.4 g 3.9 g
11水	ビーンズカレーライス 人参ドレッシングのサラダ	○	豚肉, 大豆, 調製豆乳	米, 麦, 油, マーガリン, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参	750 kcal
				油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, とうもろこし, 玉ねぎ, レモン	24.6 g
						23.8 g
12木	きんぴらごはん 鮭の味噌漬け焼き 磯香和え 打ち豆汁	○	豚肉	米, 油, 砂糖, 白ごま	生姜, ごぼう, 人参	770 kcal
			鮭, 味噌			39.6 g
			のり 鬼打ち豆, 油揚げ, 味噌, さば節	砂糖 里芋	ほうれん草, もやし, 人参 大根, 人参, ねぎ	19.3 g 3.1 g
13金	きなこ揚げパン かぼちゃの豆乳スープ ツナコーンサラダ	○	きなこ	コッペパン, 砂糖, 油		702 kcal
			鶏肉, 調製豆乳	油	玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, パセリ	27.6 g
			ツナ	油, 砂糖	小松菜, キャベツ, 人参, とうもろこし	29.5 g
16	<b>期 末 考 査</b>					
17	<b>期 末 考 査</b>					
18水	マーボー春雨丼 豆腐とねぎの中華スープ みかん	○	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, 春雨, でんぷん	生姜, にんにく, ねぎ, 玉ねぎ, 干し椎茸	725 kcal
			木綿豆腐		生姜, たけのこ, ねぎ, ニラ	29.0 g
					みかん	17.2 g
19木	じゃこわかめごはん 筑前煮 かき玉汁	○	わかめ, しらす干し	米, 白ごま		738 kcal
			鶏肉	油, 里芋, 砂糖	人参, 筍, こんにやく, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, いんげん	30.7 g
			さば節, 油揚げ, かまぼこ, 卵	でんぷん	人参, ねぎ	20.3 g
20金	鶏ごぼうごはん ししゃもの米粉磯田揚げ 野菜のからし和え 大根の味噌汁	○	鶏肉	米, 油, 砂糖	生姜, ごぼう, 人参	736 kcal
			ししゃも, 青のり	米粉, でんぷん, 油		33.4 g
			さば節, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 味噌	砂糖	人参, ほうれん草, もやし 大根, ねぎ	23.7 g 3.5 g
24火	木島平村のごはん 生揚げのそぼろ煮 調布と木島平の味噌汁	○		米		808 kcal
			豚肉, 生揚げ, 味噌	油, 砂糖, でんぷん, 白ごま	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ, ねぎ	33.9 g
			さば節, 油揚げ, 味噌	里芋	キャベツ, ねぎ	28.0 g
25水	うずまきパン さつま芋と豆乳の米粉チャウダー 豚肉のケチャップ煮	○		パン		722 kcal
			ベーコン, 調製豆乳	油, さつま芋, 米粉	人参, 玉ねぎ	29.5 g
			豚肉	オリーブ油, でんぷん	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, プロッコリー	28.2 g
26木	きのこごはん 味噌おでん 抹茶プリン	○	油揚げ	米, 砂糖	舞茸, えのきたけ, しめじ, 人参	754 kcal
			昆布, うずらの卵, 竹輪, 揚げボール, 味噌, さば節	砂糖	こんにやく, 大根	28.9 g
			調製豆乳, アガー	砂糖		21.3 g
27金	ビビンバ丼 スンドゥブスープ みかん	○	豚肉	米, 油, 砂糖, ごま油	ぜんまい, 人参, 筍, もやし, 小松菜	752 kcal
			鶏肉, 木綿豆腐		キムチ, 玉ねぎ, 白菜, ねぎ, ニラ	32.2 g
					みかん	24.2 g
30月	ゲゲゲの焼きめし 鶏団子鍋 おしるこ	○	ポークハム, 卵	米, 油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, ねぎ, ピーマン, 干し椎茸	841 kcal
			鶏肉, 木綿豆腐	でんぷん	ねぎ, 生姜, 人参, 干し椎茸, 白菜, 春菊	37.5 g
			あずき	砂糖, 白玉団子		22.1 g
						3.6 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

### ★今月の給食の予定★

期末考査1日目(16日)と2日目(17日)はテスト終了後に下校です。給食はありません。

3日目(18日)はテスト終了後に給食があります。

### <調布産> 今月の地場野菜

里芋, キャベツ, ネギ

### <木島平産>

10日・・・しめじ, えのきたけ

24日・・・米, 味噌

26日・・・しめじ, えのきたけ

