



2月 よていこんだてひょう

調布市立調和小学校

日	こんだて	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 kcal たんぱく質 g
3月	せつぶんてんどん さつまじる 	○	だいず, いわし, ぎゅうにゅう, とり肉, とうふ, しろみそ	こめ, でんぷん, 油, さとう, さつまいも, こんにやく	しょうが, きぬさや, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	637 24.2
4火	マーボーどうぶどん れんこんチップサラダ きよみオレンジ	○	ぶた肉, とうふ, あかみそ, ぎゅうにゅう	こめ, 油, さとう, ごま油, でんぷん, 米粉	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, にら, たけのこ, しいたけ, れんこん, もやし, はくさい, 清見オレンジ	587 21.2
5水	スパゲッティミートソース ほうれんそうのサラダ いちご	○	ぶた肉, だいず, ぎゅうにゅう	スパゲッティ, 油, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, ほうれんそう, キャベツ, コーン, ぶなしめじ, いちご	531 23.0
6木	きつねごはん メルルーサのこがねやき いものこじる	○	油, ぎゅうにゅう, メルルーサ, とり肉, なまあげ	こめ, さとう, マヨネーズ(たまごなし), 油, こんにやく, さといも	こまつな, にんじん, ねぎ, ぶなしめじ	563 26.3
7金	わかめとじゃこのまぜごはん コロケ キャベツのしおこうじづけ みぞれなべ	○	わかめ, ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう, ぶた肉, とうふ, 油あげ	こめ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パン粉, 油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん, なめこ, はくさい, こまつな, ねぎ	619 22.4
12水	こだいまいごはん とりにくのからあげ ブロッコリーのからししょうゆ とんじる	○	ぎゅうにゅう, とり肉, ぶた肉, とうふ, しろみそ, あかみそ	こめ, 赤米, でんぷん, こむぎこ, 油, じゃがいも, こんにやく	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, コーン, ブロッコリー, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, にんじん, ねぎ	631 26.6
13木	きじまだいらむらのごはん さばのぬかだき かいそうサラダ なまあげとはくさいのみそしる ぼんかん	○	ぎゅうにゅう, さば, わかめ, 赤とさかのり, なまあげ, しろみそ, あかみそ	こめ, さとう, 米ぬか, 油	しょうが, にんじん, きピーマン, きゅうり, キャベツ, えのきたけ, はくさい, ねぎ, ぼんかん	593 24.5
14金	チキンライス ポトフ ガトーショコラ	○	とり肉, ぎゅうにゅう, ウインナー, 調製豆乳, 豆乳クリーム	こめ, 油, じゃがいも, こむぎこ, さとう, 粉糖	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, トマト, セロリー, キャベツ	672 20.2
17月	ポークストロガノフ えだまめポテト サイダーボンチ	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう, かんてん	こめ, 油, こむぎこ, さとう, じゃがいも	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しょうが, トマト, パセリ, えだまめ, ぶどうジュース, みかん缶, パイン缶, 洋梨缶	607 18.6
18火	さとうあげパン にくだんごのスープ せんざりやさいのちゅうかサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶた肉, とうふ, ハム	ショートニングパン, 油, グラニュー糖, でんぷん, さとう, 緑豆春雨, ごま油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, はくさい, もやし, にんじん, にら, しいたけ, きゅうり	512 18.5
19水	うめわかごはん まめあじのからあげ こんにやくサラダ やきいも	○	わかめ, ぎゅうにゅう, 豆あじ	こめ, でんぷん, 油, こんにやく, さとう, さつまいも	梅, しょうが, きゅうり, にんじん, だいこん	648 21.2
20木	チャーハン はなしゅうまい はるさめソテー	○	やきぶた, ぎゅうにゅう, ぶた肉, とり肉, とうふ	こめ, 油, でんぷん, ごま油, しゅうまいのかわ, 油, 緑豆春雨, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, グリーンピース, たまねぎ, しいたけ, チンゲンサイ, たけのこ	560 22.4
21金	ごはん てづくりふりかけ ぶりだいこん じゃがいものみそしる きよみオレンジ	○	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, しろみそ, あかみそ, おかか, あおのり, こんぶ, ぶり, 油あげ	こめ, でんぷん, 油, こんにやく, さとう, じゃがいも	しょうが, だいこん, しいたけ, さやいんげん, えのきたけ, ねぎ, 清見オレンジ	612 23.8
25火	すきやきうどん ちくわのいそべあげ やさいのおかかあえ	○	ぶた肉, 牛肉, ぎゅうにゅう, やきちくわ, あおのり, おかか	うどん, あぶら, しらたき, さとう, こむぎこ, 油	にんじん, こまつな, ねぎ, はくさい, えのきたけ, だいこん, きゅうり, キャベツ	501 23.2
26水	ポークカレーライス こまつなソテー いちご	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう, ベーコン	こめ, 油, じゃがいも, こむぎこ, はちみつ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, コーン, いちご	652 19.9
27木	チキンドリア はなやさいのサラダ	○	ベーコン, とり肉, ぎゅうにゅう, クリーム, ピザチーズ	こめ, 油, こむぎこ, バター, パン粉, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, パセリ, ブロッコリー, カリフラワー, きピーマン, キャベツ	540 20.3
28金	ごはん ぎんだらのさいきょうみそやき きりたんぼ	○	ぎゅうにゅう, ぎんだら, 西京みそ, とり肉, 油あげ	こめ, さとう, 油, しらたき, きりたんぼ	にんじん, ねぎ, ごぼう, まいたけ, こまつな	625 24.0

*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

*今月の ぶなしめじ・えのきたけ・13日の米は、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材を使用する予定です。

