



# 12月 よていこんだてひょう



調布市立調和小学校

	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	1人1日 kcal たんぱく g
2月	ごはん みかん ほっけのしおやき やさいのすみそあえ とろろこんぶのすましじる	○	ぎゅうにゅう, ほっけ, みそ, とうふ, とろろ昆布	こめ, 油, さとう	キャベツ, たけのこ, こまつな, えのきたけ, にんじん, しいたけ, 万能ねぎ, みかん	550 28.1
3火	ごはん おろしハンバーグ コーンいりこふきいも キャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう, ぶた肉, 牛肉, 油あげ, みそ	こめ, パン粉, さとう, じゃがいも	たまねぎ, だいこん, コーン, キャベツ, ねぎ, えのきたけ	644 27.7
4水	ココアあげパン にくだんごのスープ せんぎりやさいの 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, さとう, グラニュー糖, てんぷん, 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, なら, しいたけ, きゅうり	520 19.4
5木	わかめとじゃこのませごはん おでん ごぼうサラダ	○	わかめ, ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう, やきちくわ, なまあげ, 揚げボール, がんもどき, こんぶ	こめ, こんにゃく, ちくわぶ, マヨネーズ (卵なし)	にんじん, だいこん, ごぼう, きゅうり, キャベツ, もやし	528 22.3
6金	ぶたにくのバラやきどん せんべいじる	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう, とり肉	こめ, むぎ, 油, はちみつ, てんぷん, しらたき, せんべい汁用せんべい	たまねぎ, しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, だいこん	593 21.6
9月	ごはん なまあげとキャベツの からみそいため ちゅうかふうコーンスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶた肉, なまあげ, みそ, とり肉, とうふ	こめ, 油, さとう, てんぷん	しょうが, にんにく, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん, コーン, ねぎ, チンゲンサイ, にんじん	561 23.3
10火	こぎつねごはん にぎすのからあげ だいこんとさといものにも みかん	○	とりき肉, 油あげ, ぎゅうにゅう, にぎす, ぶた肉	こめ, 油, さとう, こむぎこ, てんぷん, さといも	にんじん, しょうが, だいこん, さやいんげん, みかん	626 26.3
11水	ソースやきそば じゃがまるくん	○	ぶた肉, あおのり, ぎゅうにゅう	中華めん, 油, じゃがいも, ホットケーキミックス粉 (卵乳なし)	しいたけ, キャベツ, たまねぎ, ピーマン, もやし, にんじん	551 19.3
12木	チキンカレーライス ビーンズサラダ はやか	○	とり肉, ぎゅうにゅう, ひよこ豆	こめ, 油, じゃがいも, こむぎこ, はちみつ, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, きピーマン, レモン果汁, はやか	676 20.7
13金	いかとまいたけのばらてんとん やさいのしおこうじづけ たまねぎのみそしる	○	いか, ぎゅうにゅう, 油あげ, みそ	こめ, こむぎこ, てんぷん, 油, さとう, じゃがいも	まいたけ, きぬさや, にんじん, だいこん, キャベツ, たまねぎ, こまつな, ねぎ	559 20.7
16月	マーボーどうぶどん もやしとハムの ちゅうかスープ	○	ぶた肉, とうふ, みそ, ぎゅうにゅう, ハム	こめ, 油, さとう, ごま油, てんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, なら, たけのこ, しいたけ, チンゲンサイ, もやし, えのきたけ	523 21.3
17火	テジクッパ さわらのからみやき チョレギサラダ りんご	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう, さわら, わかめ	こめ, ごま油, さとう, 油	にんにく, たけのこ, だいこん, ねぎ, にんじん, なら, しいたけ, キャベツ, きゅうり, りんご	515 24.5
18水	いわしのかばあげどん かぶのあまずづけ じゃがいものみそしる	○	いわし, ぎゅうにゅう, わかめ, みそ	こめ, てんぷん, 油, さとう, じゃがいも	しょうが, かぶ, かぶの葉, だいこん, たまねぎ	570 21.6
19木	ハヤシライス ポテトサラダ <b>のびもの1477</b> オレンジジュース・ぶどうジュース・ りんごジュースから1ぼんえらびます。		ぶた肉	こめ, 油, こむぎこ, じゃがいも, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, トマト, コーン, きゅうり	559 12.4
20金	ごはん さばのぶんかぼし わかめのゆずあえ かぼちゃのみそしる	○	ぎゅうにゅう, さば, わかめ, 油あげ, みそ	こめ, さとう	キャベツ, きゅうり, ゆず果汁, だいこん, にんじん, かぼちゃ, ねぎ	614 24.2
23月	ミックスピラフ フライドチキン はなやさいのサラダ サイダーポンチ	○	とり肉, ぎゅうにゅう, かんてん	こめ, 油, こむぎこ, 米粉, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン, グリンピース, にんにく, しょうが, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, きピーマン, 洋梨缶, みかん缶, パイナップル, ぶどうジュース	653 22.8

\*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。  
\*今月のえのき・ぶなしめじ・りんごは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。  
\*キャベツ・大根・白菜・ブロッコリー・カリフラワー・里芋は、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。

