



12月



献立表

Winter



令和4年11月28日
調布市立布田小学校

日	曜日	献立名	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	たんぱく質 たんぱく質
1	木	豆入りひじきごはん 白身魚のゆずみそ焼き いも汁 紅マドンナ (フルーツ)	○	牛乳、大豆、干ひじき、鶏肉、油揚げ、メルルーサ、白味噌、絹ごし豆腐、赤味噌	米、糸こんにゃく、炒め油、砂糖、里芋、こんにゃく	人参、干し椎茸、グリーンピース、ゆず、ごぼう、ねぎ、しめじ、えのきたけ、紅マドンナ	546 kcal 29.0 g 15.1 g
2	金	チャンボンメン ししゃもの2色揚げ もやしと若布の中華あえ マラーカオ	○	牛乳、豚モモ肉、えび、いか、ししゃも、青のり、生わかめ、豆乳	チャンボンメン (乳卵なし)、炒め油、でんぷん、小麦粉、揚げ油、砂糖、ごま油、三温糖、蒸しパンミックス (乳卵なし)	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、白菜、もやし、干し椎茸、小松菜、レーズン	626 kcal 30.7 g 18.7 g
5	月	木島平のごはん・キムムッチ 豆腐の中華風煮 白菜とえのきのみそ汁 菊花みかん	○	牛乳、刻みりの豚肉、押し豆腐、赤味噌、白味噌	米、ごま油、砂糖、白ごま、炒め油、でんぷん	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、白菜、ねぎ、小松菜、えのきたけ、みかん	558 kcal 24.7 g 17.4 g
6	火	ソフトフランスパン サーモンのメープルグリル マセドアンサラダ 肉団子と白菜のスープ	○	牛乳、鮭、ダイスチーズ、豚挽肉	ソフトフランスパン (乳卵なし)、メープルシロップ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、サラダ油、でんぷん、春雨、ごま油	人参、ホールコーン、きゅうり、玉葱、生姜、白菜、もやし、干し椎茸、小松菜	625 kcal 32.5 g 25.6 g
7	水	木島平のごはん 肉じゃがコロッケ 即席漬 根菜のみそ汁・りんご	○	牛乳、豚肉、塩昆布、油揚げ、白味噌、赤味噌	米、炒め油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉、揚げ油、ごま油、こんにゃく	玉葱、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、りんご	617 kcal 21.5 g 17.8 g
8	木	味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 大根ともやしのナムル サイダーボンチ	○	牛乳、豚挽肉、白味噌、赤味噌	蒸し中華めん (乳卵なし)、砂糖、炒め油、白ごま、ごま油、でんぷん、餃子の皮、揚げ油、ナタデココ	にんにく、生姜、干し椎茸、もやし、人参、しななく、コーン、ねぎ、キャベツ、ニラ、ほうれんそう、大根、みかん、パイン、レモン	592 kcal 22.5 g 22.4 g
9	金	ガーリックライス ころころ野菜のスープ ポテマヨピザ 紅マドンナ	○	牛乳、豚バラ肉、鶏肉、ピザチーズ	米、乳不使用マーガリン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、炒め油	にんにく、万能ねぎ、大根、人参、玉葱、いんげん、ホールコーン、ピーマン、マッシュルーム、ホールトマト、紅マドンナ	656 kcal 19.0 g 32.7 g
12	月	あんかけ卵チャーハン 中華スープ りんごゼリー	○	牛乳、ロースハム、卵、豚肉、生わかめ、寒天、ゼラチン	米、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん	ねぎ、生姜、しいたけ、人参、たけのこ、大根、グリーンピース、もやし、白菜、りんごジュース、りんご、レモン	495 kcal 20.7 g 16.5 g
13	火	シナモンハニートースト ハンガリアシチュー シーフードサラダ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、豆乳クリーム、生わかめ、いか、えび	食パン (乳卵なし)、はちみつ、乳不使用マーガリン、炒め油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、ごま油、砂糖、すりごま	玉葱、人参、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、大根	566 kcal 20.8 g 26.1 g
14	水	木島平のごはん ほっけのフライ ミックスソテー 白菜の五目スープ・はれひめ	○	牛乳、ほっけ開き、ウィンナー、豚挽肉	米、小麦粉、パン粉、揚げ油、オリーブ油、春雨、ごま油	もやし、ほうれんそう、パプリカ、白菜、人参、小松菜、はれひめ	591 kcal 26.2 g 21.4 g
15	木	2色揚げパン 八宝菜 キムチと卵のスープ	○	牛乳、きな粉、豚肉、いか、えび、ほたて、生わかめ、卵	ツイストパン (乳卵なし)、コッペパン (乳卵なし)、グラニュー糖、砂糖、揚げ油、炒め油、でんぷん	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、たけのこ、キャベツ、きくらげ、キムチ、小松菜、ねぎ	512 kcal 24.6 g 20.6 g
16	金	しらすごはん 韓国風すき焼き 鶏団子の豆乳味噌汁 りんご	○	牛乳、しらす干し、豚肉、焼き豆腐、絞豆腐、鶏挽肉、卵、赤味噌、白味噌、豆乳	米、炒め油、しらたき、砂糖、ごま油、でんぷん	人参、玉葱、白菜、えのきたけ、大根、ねぎ、チンゲン菜、にんにく、生姜、ほうれんそう、しめじ、まいたけ、りんご	604 kcal 29.8 g 16.9 g
19	月	かぼちゃのフレンチトースト アイリッシュシチュー (アイルランド) 豆のカラフルサラダ ゆずはちみつゼリー	○ コーヒ 牛乳	コーヒ牛乳、豆乳、豚モモ肉、ベーコン、茹で大豆、寒天、ゼラチン	食パン (乳卵なし)、じゃがいも、メープルシロップ、砂糖、でんぷん、揚げ油、サラダ油	かぼちゃペースト、人参、玉葱、セロリ、ブロッコリー、枝豆、ホールコーン、キャベツ、もやし、きゅうり、パプリカ、生姜、にんにく、ゆずはちみつシロップ	541 kcal 20.9 g 16.3 g
20	火	エビと舞茸のばら天丼 貝だくさんみそ汁 ごま和え りんご	○	牛乳、えび、昆布、油揚げ、白味噌、赤味噌	米、小麦粉、でんぷん、揚げ油、砂糖、炒め油、里芋、こんにゃく、すりごま、練りごま	まいたけ、ごぼう、大根、人参、ねぎ、ほうれんそう、もやし、りんご	578 kcal 24.4 g 17.7 g
21	水	木島平のごはん 鯖の竜田揚げ 細寒天・野菜の甘酢 大歳のごっつお	○	牛乳、鯖、山岡細寒天、木綿豆腐、油揚げ、細切り昆布	米、小麦粉、でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油、里芋、こんにゃく	生姜、キャベツ、白菜、ほうれんそう、人参、ごぼう、大根	632 kcal 28.4 g 25.1 g
22	木	サフランライスのホワイトソースかけ ①クリスピーチキン ②タンドリーチキン 野菜スープ ガトーショコラ (乳卵なし) ①オレンジジュース ②野菜ジュース (白ぶどうほうれん草)	○ リザ ー ブ	鶏もも肉、ベーコン、豆乳、豆乳クリーム、豆乳ヨーグルト	米、乳不使用マーガリン、サラダ油、小麦粉、オリーブ油、コーンフレーク、揚げ油、砂糖、粉糖	オレンジジュース、野菜ジュース、パセリ、玉葱、人参、マッシュルーム、ホールコーン、かぼちゃ、にんにく、セロリ、キャベツ、生姜	746 kcal 18.0 g 25 g

☆ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉は、乳卵を使用していません。 ※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

12/22 (木) クリスマスリザーフ給食のおしらせ

☆ 共通の献立 ☆ サフランライスのホワイトソースかけ・野菜スープ・ガトーショコラ
 ☆ 選ぶ献立 ☆ A 主 菜 ①クリスピーチキン ②タンドリーチキン
 B 飲みもの ①オレンジジュース ②白ぶどうほうれん草

