



1

月



献立表



令和 5年 1月 10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	1日あたり たんぱく質 摂取量
11	水	トック入りそうすい 松風焼 七福神煮なます 抹茶豆乳・小豆あん <small>1月11日は鏡開きです</small>	○	牛乳、鶏モモ肉、鶏挽肉、あずき、刻み大豆、赤味噌、豆乳、アガー、さつま揚げ(アレルギー用)	米、トック、生パン粉、砂糖、白ごま、ごま油、しらたき	大根、だいごんの葉、かぶ、かぶの葉、ほうれんそう、ねぎ、切干し大根、干し椎茸、人参、れんこん、いんげん	570 kcal 30.1 g 20.1 g
12	木	黒米のさつまいもごはん おみくじ福袋 野菜のおかか和え すまし汁・はれひめ	○	牛乳、油揚げ、鶏挽肉、刻み大豆、ウィンナー、おかか、わかめ	米、黒米、さつまいも、しらたき、でんぶ、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、人参、玉葱、生姜、小松菜、もやし、キャベツ、たけのこ、えのきだけ、ねぎ、はれひめ(蒲黄×オレンジ×みかん)	616 kcal 28.4 g 24.9 g
13	金	ハムピラフ 白身魚のオーロラソースかけ シャーマンポテト ひよこ豆とかぼちゃのチャウダー	○	牛乳、ロースハム、メルルーサ、ベーコン、鶏肉、ひよこまめ、豆乳、豆乳クリーム	米、乳不使用マーガリン、炒め油、でんぶ、揚げ油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、じゃがいも、サラダ油	玉葱、人参、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース、生姜、にんにく、ホールコーン、パセリ、かぼちゃ、マッシュルーム	688 kcal 29.4 g 29.1 g
16	月	しっぽううどん ししゃものパリパリ揚げ おすわい 白玉ぜんざい	○	牛乳、豚肉、油揚げ、ししゃも、干ひじき、あずき	冷凍うどん(卵乳なし)、里芋、でんぶ、餃子の皮、揚げ油、糸こんにゃく、砂糖、白玉団子、三温糖	人参、大根、しめじ、ねぎ、小松菜、大葉、ゆず果汁	549 kcal 25.0 g 16.5 g
17	火	大根とおかかのごはん 揚げだし豆腐の肉味噌かけ ごま和え 田舎汁・ぼんかん	○	牛乳、おかか、押し豆腐、豚挽肉、赤味噌、油揚げ、白味噌	米、揚げ油、砂糖、でんぶ、炒め油、すりごま、練りごま、里芋	大根、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、もやし、人参、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ぼんかん	546 kcal 23.4 g 19.8 g
18	水	はちみつパン ラザニア ポトフ りんごゼリー(果肉入り)	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、豆乳、ピザチーズ、ウィンナー、ベーコン、寒天、ゼラチン	ハチミツパン(卵なし)、炒め油、マカロニ(リボン pasta)、小麦粉、サラダ油、乳不使用マーガリン、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、セロリ、ブロッコリー、りんご、りんごジュース、レモン(果汁、生)	653 kcal 25.5 g 28.2 g
19	木	ごはん・韓国のり 豆腐チゲ 中華風卵スープ チーズハットグ(チーズボール)	○	牛乳、韓国のり、木綿豆腐、豚バラ肉、白味噌、豚肉、生わかめ、卵、けずり、豆乳、ダイスチーズ	米、ごま油、でんぶ、春雨、米粉、乳不使用マーガリン、三温糖、ホットケーキミックス(卵なし)、揚げ油	キムチ、大根、白菜、人参、ねぎ、ニラ、しめじ、玉葱、ホールコーン	699 kcal 27.3 g 26.5 g
20	金	スープカレー&ターメリックライス いかの短冊揚げ 《北海道》 ツナと大根のサラダ 乳乃豆腐	○	牛乳、鶏肉、いか、ツナ、寒天	米、炒め油、じゃがいも、でんぶ、砂糖、サラダ油	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、生姜、大根、きゅうり、みかん、レトルト、レモン(果汁、生)	633 kcal 23.9 g 16.8 g
23	月	ごはん(青天の霹靂) 青森県産 イカメンチ(イカメンチ) 三色おひたし・せんべい汁 りんごのケーキ 《青森県》	○	牛乳、いかすり身(卵乳なし)、いかにあられ、豚挽肉、刻み大豆、おかか、鶏モモ肉、油揚げ、豆乳	米、三温糖、でんぶ、揚げ油、せんべい(汁用、卵乳なし)、炒め油、ホットケーキミックス(卵乳なし)、乳不使用マーガリン	ホールコーン、キャベツ、玉葱、人参、ほうれんそう、もやし、ごぼう、大根、ねぎ、しめじ、りんご	719 kcal 29.6 g 24.8 g
24	火	サンマメン 《神奈川県》 焼き棒餃子 かぶサラダ ぼんかん	○	牛乳、豚肉、豚挽肉	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、でんぶ、ごま油、おろし山芋、春雨、餃子の皮、サラダ油、砂糖	にんにく、生姜、人参、もやし、たけのこ、ニラ、ねぎ、白菜、かぶ、キャベツ、しめじ、小松菜、ぼんかん	561 kcal 24.2 g 18.4 g
25	水	ごはん・みそ汁 くじらの竜田揚げ 《和歌山県》 高野豆腐の炒め物 いよかん	○	牛乳、くじら肉、鶏モモ肉、高野豆腐、ダイス、白味噌、赤味噌	米、でんぶ、揚げ油、炒め油、砂糖、里芋	生姜、鷹の爪、人参、しめじ、チンゲン菜、小松菜、白菜、ねぎ、いよかん	611 kcal 36.3 g 18.3 g
26	木	麦ごはん とり天 和風ポテトサラダ だご汁・いちご	○	牛乳、鶏胸肉、干ひじき、おかか、鶏モモ肉、白味噌、赤味噌	米、麦、小麦粉、でんぶ、揚げ油、砂糖、ごま油、じゃがいも	生姜、にんにく、葉ねぎ、いんげん、人参、かぼちゃ、玉葱、まいたけ、ごぼう、万能ねぎ、いちご	688 kcal 27.8 g 20.0 g
27	金	ししじゅうしい もずくスープ 春雨サラダ 紅いモスイート	○	牛乳、豚バラ肉、刻み昆布、沖繩もずく、絹ごし豆腐、白花豆、豆乳、豆乳クリーム	米、炒め油、春雨、ごま油、砂糖、さつまいも、紅いモペースト、乳不使用マーガリン	万能ねぎ、人参、白菜、キャベツ、もやし	550 kcal 20.5 g 18.2 g
30	月	深川めし 《東京都》 もんじゃ春巻き 野菜の磯和え 味噌汁	○	牛乳、あざりむきみ、油揚げ、刻み昆布、豚挽肉、さきいか、ピザチーズ、焼きのり、生わかめ、絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、炒め油、砂糖、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	生姜、ごぼう、人参、キャベツ、小松菜、もやし、ねぎ	527 kcal 21.7 g 16.6 g
31	火	木島平のごはん 《長野県》 野沢菜の油炒め・なめこ汁 山賊焼き・カレービーフン 木島平のりんご	○	牛乳、鶏モモ肉、豚モモ肉、絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、ごま油、砂糖、でんぶ、揚げ油、炒め油、ビーフン、じゃがいも	野菜漬漬、にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、なめこ、大根、ねぎ、りんご	682 kcal 28.8 g 25.5 g

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、さつま揚げは乳卵不使用

※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。
今月のきのこ類・りんごは姉妹都市木島平村産です。人参・大根は市内産の野菜です。

