



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	エネルギー たんぱく質 糖質
11	水	トック入りぞうすい 松風焼 七福神煮なます 抹茶豆乳・小豆あん	○	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 給食開始日	大根,だいこんの葉,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,でんぶん,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,だけのこ,えのきたけ,ねぎ, はれひめ(清見×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 ジャーマンポテト 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, でんぶん,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	しつぽくうどん 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, でんぶん,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・ぽんかん	○	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,でんぶん,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, ぽんかん	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	ハチミツパン乳卵なし,炒め油, マカロニ(リボンパスタ),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, セロリー,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・韓国おり 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,韓国おり,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,でんぶん,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(卵乳なし) 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,でんぶん, 砂糖,サラダ油	にんにく,人参,玉葱,キャベツ, セロリー,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(イガメンチ) 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,でんぶん,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	サンマーメン《神奈川県》 焼き棒餃子 かぶサラダ ぽんかん	○	牛乳,豚肉,豚挽肉	蒸し中華めん(卵なし),炒め油, でんぶん,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,ぽんかん	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,でんぶん,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《大分県》 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,でんぶん,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《沖縄県》 ちくわスープ 春雨サラダ 紅イモスイート	○	牛乳,豚バラ肉,刻み昆布, 沖縄もぐる,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,紅イモペースト, 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,あさりむきみ,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・カレーピーフン 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,でんぶん,揚げ油, 炒め油,ピーフン,じゃがいも	野沢菜漬,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。

