



2月



献立表



令和 5年 1月 26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	水	ピラフ ボークビーンズ 梅ドレッシングサラダ オムスフレ	○	牛乳,鶏肉,豚肉,茹で大豆, おかか,ベーコン,しらす干し, 卵,豆乳,豆乳クリーム	米,乳不使用マーガリン,炒め油, じゃがいも,砂糖,小麦粉,サラダ油, はちみつ	人参,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース, ホールトマト,きゅうり,ホールコーン, キャベツ,大根,ゆかり	677 kcal 32.7 g 28.1 g
2	木	主ムチうどん 生揚げ中華風煮 鬼蒸しパン	○	牛乳,豚モモ肉,赤味噌,白味噌, 生揚げ,豆乳,卵	冷凍うどん(卵乳なし),炒め油, でんぷん,さつまいも,ぬれ甘納豆, 蒸しパンミックス(卵乳なし),砂糖, 乳不使用マーガリン	キムチ,大根,人参,白菜,ねぎ,にんにく, 玉葱,たけのこ,キャベツ	627 kcal 28.2 g 20.3 g
3	金	いわしのかばやき丼 打ち豆汁 白菜の即席漬け かぼちゃのべたべた焼き	○	牛乳,いわし,豚肉,茹で大豆, 絹ごし豆腐,白味噌,赤味噌, 塩昆布,豆乳クリーム	米,でんぷん,揚げ油,砂糖, さつまいも,きび砂糖, 乳不使用マーガリン,小麦粉	生姜,ねぎ,大根,人参,小松菜,白菜, きゅうり,かぼちゃ	666 kcal 28.8 g 22.1 g
6	月	木島平のごはん 鯖の菜の花焼き 肉じゃがうま煮 白菜とえのきのみそ汁	○	牛乳,鯖,卵,豚肉,生揚げ, さつま揚げ(卵乳-用), 赤味噌,白味噌	米,ノンエッグマヨネーズ,炒め油, じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	生姜,小松菜,人参,玉葱,干し椎茸, いんげん,白菜,ねぎ,えのきたけ	724 kcal 36.6 g 28.9 g
7	火	カレーラーメン ポテトの包み揚げ もやしソテー サイダーゼリーポンチ	○	牛乳,豚バラ肉,ベーコン, ウィンナー,寒天	蒸し中華めん(卵なし),炒め油, でんぷん,じゃがいも,砂糖, 乳不使用マーガリン,ごま油, ぎょうざの皮,揚げ油	生姜,にんにく,人参,玉葱,ほうれんそう, ねぎ,もやし,ピーマン,赤ピーマン,パイン, みかん,バナナ,レモン果汁	643 kcal 19.7 g 22.5 g
8	水	豆入りひじきごはん めひかりのから揚げ 野菜のごま和え けんちん汁	○	牛乳,大豆,干ひじき,鶏モモ肉, 油揚げ,メヒカリ,生わかめ, 絹ごし豆腐	米,糸こんにゃく,炒め油,砂糖,米粉, 揚げ油,すりごま,練りごま,里芋, こんにゃく	人参,干し椎茸,グリーンピース,キャベツ, もやし,ほうれんそう,大根,ごぼう,ねぎ	646 kcal 36.1 g 25.4 g
9	木	木島平のごはん キャベツ入りメンチカツ ハニーサラダ みそ汁・いよかん	○	牛乳,豚挽肉,生わかめ, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌	米,炒め油,小麦粉,生パン粉,パン粉, 揚げ油,じゃがいも,はちみつ	玉葱,キャベツ,もやし,人参,ねぎ,いよかん	732 kcal 27.6 g 25.8 g
10	金	フォカッチャの照り焼きチキンサンド マカロニのクリーム煮 人参ドレッシングサラダ	○	牛乳,鶏モモ肉,ベーコン,豆乳, 豆乳クリーム	フォカッチャ(卵乳なし),砂糖, でんぷん,ノンエッグマヨネーズ, 炒め油,じゃがいも,マカロニ, 乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,ホールコーン,人参,キャベツ, パセリ,マッシュルーム,きゅうり, もやし,枝豆,レモン果汁	666 kcal 25.6 g 31.1 g
13	月	チキンライス 鯖の粒マスタード焼き 花野菜スープ はるみ(清見×ぼんかん)	○	牛乳,鶏モモ肉,鯖,豆乳,ベーコン	米,炒め油,ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	玉葱,人参,ホールコーン,グリーンピース, マッシュルーム,パセリ,カリフラワー, ブロッコリー,キャベツ,はるみ	633 kcal 28.6 g 27.2 g
14	火	シシリアン コーンサラダ もちもち焼きチョコ餅(乳なし)	○	牛乳,ベーコン,いか,えび, ほたて,豆乳,豆乳クリーム, 絹ごし豆腐	スパゲッティ,炒め油,小麦粉, 乳不使用マーガリン,サラダ油, 砂糖,粉末白玉粉,米粉,粉糖	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ, キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	575 kcal 23.9 g 23.4 g
15	水	若布ごはん 鯖の味噌煮 野菜の磯香和え すまし汁・清見オレンジ	○	牛乳,炊き込みわかめ,じゃこ, 鯖,赤味噌,刻みのり,絹ごし豆腐	米,三温糖,砂糖	人参,生姜,ほうれんそう,キャベツ, もやし,小松菜,えのきたけ,ねぎ, 清見オレンジ	570 kcal 30.2 g 18.6 g
16	木	カリカリチャーハン 海鮮シューマイ わかめサラダ キムチ入り卵スープ	○	牛乳,豚挽肉,じゃこ,たらすり身, えびすり身,鶏挽肉,生わかめ, 卵,豚モモ肉	米,炒め油,ごま油,でんぷん, しゅうまいの皮,砂糖,サラダ油	生姜,ねぎ,人参,玉葱,小松菜,キムチ, ホールコーン,もやし,きゅうり,白菜	592 kcal 33.5 g 19.9 g
17	金	あんかけ焼きそば 中華スープ 小松菜のしっとりスコーン	○	牛乳,豚肉,むきえび,絹ごし豆腐, 生わかめ,豆乳クリーム,豆乳	蒸し中華めん(卵なし),炒め油, ごま油,でんぷん,小麦粉,砂糖, 乳不使用マーガリン	にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ, キャベツ,もやし,小松菜,ねぎ	567 kcal 22.0 g 16.5 g
20	月	カツカレーライス 野菜とベーコンのスープ ガルバンゾーサラダ	○	牛乳,豚モモ肉,豚ひれ肉, ベーコン,ひよこまめ	米,炒め油,じゃがいも,小麦粉, 乳不使用マーガリン,サラダ油, パン粉,生パン粉,揚げ油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ, もやし,ホールコーン	718 kcal 29.0 g 29.3 g
21	火	シーフードピラフ チキン南蛮 スパイシーポテト 野菜スープ	○	牛乳,むきえび,いか,鶏モモ肉, ベーコン	米,乳不使用マーガリン,炒め油, でんぷん,小麦粉,揚げ油,砂糖, ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも, オリーブ油	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,ねぎ, きゅうり,パセリ,キャベツ	580 kcal 24.2 g 22.0 g
22	水	スパゲティナポリタン レンズ豆のスープ コロコロヒーゼリー たまねぎマフィン	○	牛乳,ロースハム,ベーコン, レンズまめ,寒天,豆乳,調整豆乳	スパゲッティ,炒め油,砂糖, きび砂糖,サラダ油,小麦粉, メープルシロップ	玉葱,人参,ピーマン,にんにく,キャベツ	715 kcal 22.9 g 23.1 g
24	金	ライスコロッケ ポパイソテー 白身魚のウースタン風 フルーツポンチ	○	牛乳,ボンレスハム,ベーコン, むきがけい	米,乳不使用マーガリン,小麦粉, 細かいりん粉,炒め油,でんぷん, ナタデココ,砂糖	人参,玉葱,ほうれんそう,キャベツ, ホールコーン,生姜,ねぎ,チンゲン菜, みかん,レトルト,パインレトルト, バナナ,レモン	563 kcal 21.0 g 14.7 g
27	月	ミラノ風ドリア フィッシュアンドチップス コーンスープ せとか	○	牛乳,ベーコン,豚挽肉,豆乳, ピザチーズ,メルルーサ,春雨	米,乳不使用マーガリン,炒め油, 砂糖,小麦粉,サラダ油, 皮つきポテト,揚げ油	パセリ,玉葱,人参,マッシュルーム, ニラ,ホールコーン,せとか	801 kcal 33.2 g 29.3 g
28	火	ピロシキ ボルシチ バリバリサラダ	○	牛乳,卵,豆乳,豚挽肉,豚肉, ベーコン,豆乳クリーム	中力粉,小麦粉,乳不使用マーガリン, 砂糖,炒め油,揚げ油,じゃがいも, サラダ油,フタンの皮	玉葱,人参,かぶ,セロリ,キャベツ, きゅうり,もやし	642 kcal 22.3 g 30.7 g



☆アンダーラインの献立は6年生からのリクエストメニューです。



※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。
※今月のきのこ類は長野県木島平産です。木島平産のお米の日もあります。
※ベーコン、ハム、ウィンナー、パン粉、さつま揚げは卵・乳なしを使用しています。