





12月 こんだて表



平成29年11月29日
調布市立石原小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	ちゆうにく 血や肉になる	あか 赤のなかま	ねつ、ちゆうもと 熱や力の元になる	きいろ 黄色のなかま	からだちゆうし 体の調子を整える	みどり 緑のなかま	エネルギー たんぱく質
1	金	ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 さけのチャンチャン焼き 吉野汁・みかん	○	牛乳, じゃこ, 鮭, 大豆, みそ, 油あげ, 豆腐, とり肉		米, でんぷん, 油, 砂糖, ごま, こんにやく		玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン, 大根, 干しいたけ, ねぎ, ほうれんそう, みかん		660 kcal 31.5 g 16.9 g
5	火	昆布ごはん 肉豆腐 野菜チップス	○	牛乳, ぶた肉, 昆布, 豆腐		米, 麦, 油, こんにやく, じゃが芋, 砂糖, さつまい		にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ, グリンピース, れんこん, ごぼう		686 kcal 26.0 g 23.7 g
6	水	きな粉豆腐トースト ポークシチュー かぶとブロッコリーのサラダ りんご	○	牛乳, きな粉, 豆腐, ぶた肉, 生クリーム		パン, 砂糖, 油, バター, じゃが芋, 小麦粉		にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, ピーマン, ブロッコリー, キャベツ, かぶ, ホールコーン, りんご		654 kcal 24.1 g 22.6 g
7	木	ひるぜんおこわ ししゃものパリパリ揚げ 白菜の味噌鍋 オレンジ	○	牛乳, ししゃも, 油あげ, ぶた肉, 豆腐, みそ, 豆腐		米, もち米, 油, でんぷん, 砂糖, きょうざの皮, 小麦粉, しらたき, ごま		にんじん, ごぼう, 干しいたけ, しめじ, たけのこ, にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 白菜, しいたけ, 大葉, ねぎ, ネーブルオレンジ		642 kcal 25.3 g 20.7 g
8	金	ツナピラフ 豆腐のクリーミーグラタン ジュリアヌススープ いちご	○	牛乳, ツナ, ぶた肉, 大豆, 豆腐, チーズ		砂糖, 米, 麦, 油		玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, ホールコーン, にんにく, えのきたけ, 大根, いちご		617 kcal 25.4 g 22.3 g
11	月	若布ごはん たらこロケッ 花野菜の辛子醤油あえ 大根と油揚げのみそ汁	○	牛乳, じゃこ, タラ, みそ, 白いんげん豆, 油あげ, 卵, わかめ, 炊き込みわかめ		米, ごま, じゃが芋, 油, 小麦粉, パン粉		にんにく, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, きゅうり, 大根, ねぎ		685 kcal 26.8 g 18.0 g
12	火	ガーリックトースト ボルシチ ごまドレサラダ パインゼリー	○	牛乳, ベーコン, ひよこ豆, 生クリーム, ぶた肉, わかめ		パン, 乳不使用マーガリン, じゃが芋, 砂糖, ごま, 油, 小麦粉, バター		にんにく, パセリ, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, セロリー, キャベツ, もやし, きゅうり, パインジュース, パイン缶		643 kcal 20.0 g 26.9 g
13	水	ごはん 赤魚の磯部揚げ 野菜の甘酢和え すき焼き風煮	○	牛乳, ぶた肉, 赤魚, 青のり, 豆腐		米, でんぷん, 砂糖, 油, じゃが芋, 車心, しらたき		キャベツ, もやし, ほうれん草, にんじん, ごぼう, 白菜, えのきたけ, ねぎ, 小松菜		640 kcal 27.8 g 16.3 g
14	木	ほうとう 鶏肉と南瓜の柚子ソースがらめ フルーツヨーグルト和え	○	牛乳, ぶた肉, 油あげ, みそ, とり肉, プレーンヨーグルト		ほうとう, 油, 里芋, でんぷん, 砂糖, さつまい, ごま		ごぼう, 人参, 干しいたけ, かぼちゃ, 大根, ねぎ, オレンジジュース, いちご, ゆず果汁, もも缶, パイン缶, りんご缶		613 kcal 25.1 g 21.5 g
15	金	たらの親子ごはん じゃが芋のそぼろ煮 きのこ汁 ぼんかん	○	牛乳, たらこ, 塩たら, ぶた肉, 生揚げ, とり肉		米, じゃが芋, こんにやく, 砂糖, 油, でんぷん		にんにく, 万能ねぎ, 生姜, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, 干しいたけ, 大根, グリンピース, ごぼう, しいたけ, しめじ, えのきたけ, ねぎ, まいたけ, ぼんかん		625 kcal 27.8 g 14.9 g
18	月	雑穀入りごはん 変わりハンバーグおろしソース 野菜のごま和え なめこのみそ汁	○	牛乳, おから, ぶた肉, 大豆, 豆腐, わかめ, 豆腐, みそ		米, 十穀米, でんぷん, 油, 砂糖, ごま		玉ねぎ, 大根, にんじん, キャベツ, もやし, ほうれん草, なめこ, ねぎ		640 kcal 28.3 g 21.1 g
19	火	ナンのツナマヨカレー焼き ミネストローネ カリカリサラダ 紅マドンナ (オレンジ)	○	牛乳, ツナ, ベーコン, ミックスビーンズ		ナン, サイコロパン, マカロニ, 砂糖, 油, ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ, パセリ, にんじん, キャベツ, いんげん, ホールトマト, もやし, きゅうり, 赤パプリカ, 黄色パプリカ, ホールコーン, 紅マドンナ		635 kcal 23.9 g 26.9 g
20	水	さつまいごごはん あじフライ ごまソースがけ 白菜のおひたし きのこけんちん汁	○	牛乳, あじ, おかか, ぶた肉, 豆腐		米, さつまい, 砂糖, 小麦粉, パン粉, 油, ごま, こんにやく		ほうれん草, 白菜, ごぼう, 大根, にんじん, なめこ, しめじ, ねぎ		604 kcal 26.9 g 16.8 g
21	木	 リザーブ給食 (クリスマス献立) 	○	(えび, いか, ほたて, 牛乳, チーズ, 生クリーム, ベーコン ぶた肉, 豆腐, みそ)		(米, 乳不使用マーガリン, 油, バター, 米粉), マカロニ, 米粉と豆腐のクリスマスケーキ		にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, (パセリ, トマトジュース, 野菜ジュース, オレンジジュース)		712 kcal 25.7 g 21.0 g

※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。予めご了承ください。※今月の地場(市内産)野菜はキャベツ・ブロッコリー・大根・白菜です。
※今月のきのこ類・長ねぎ・りんごは調布市の姉妹都市である長野県木島平産です。

12/21(木) クリスマス★リザーブ給食のおしらせ

★1学期に続き、2学期の最後の給食もリザーブ(予約)給食を行います。事前のアンケートで、子どもたちに自分の食べたいものを選んでもらいます。

- ★みんな同じメニュー★ クリスマススープ , クリスマスケーキ(卵・乳・小麦粉不使用)
- ★えらぶメニュー★ ①ドリア A:シーフードドリア B:ミートドリア(乳・小麦粉不使用) *
②のみもの A:オレンジジュース B:パイン&キャロットジュース C:ホワイトグレープ&キャベツジュース

