



12月



献立表

Winter

令和5年11月28日
調布市立柏野小学校

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 脂質
1	金	豆入りひじきごはん 白身魚のゆずみそ焼き いもっこ汁 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	529 kcal 28.7 g 15.0 g
4	月	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 マーラーカオ	○	牛乳,豚モモ肉,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	611 kcal 27.1 g 18.7 g
5	火	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,刻みのり,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	528 kcal 23.7 g 17.3 g
6	水	手作りフォカッチャ サーモンのメーブルグリン マゼドアンサラダ 肉団子と白菜のスープ	○	牛乳,鮭,ダイスチーズ, 豚挽肉	強力粉,米粉,砂糖,オリーブ油, メーブルシロップ,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	715 kcal 33.6 g 32.3 g
7	木	わかめごはん 肉じゃがコロック 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	アルファ米,油,糸こんにゃく, じゃがいも,砂糖,小麦粉,パン粉, 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	648 kcal 21.7 g 17.9 g
8	金	味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 大根ともやしのナムル りんごゼリー	○	牛乳,豚挽肉,白味噌,赤味噌 寒天	蒸し中華めん (乳卵なし),砂糖, 炒め油,ごま油,でんぷん, 餃子の皮,揚げ油	にんにく,生姜,干し椎茸,もやし,人参, コーン,ねぎ,キャベツ,ニラ, ほうれんそう,大根,りんご, リンゴジュース,レモン果汁	580 kcal 22.2 g 21.8 g
11	月	ガーリックライス ころころ野菜のスープ ポテマヨピザ 菊花みかん	○	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, みかん	657 kcal 18.9 g 32.7 g
12	火	あんかけ豚チャーハン 中華スープ オレンジゼリー	○	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,生しいたけ,人参,たけのこ, 大根,グリーンピース,もやし,白菜, みかんジュース,みかんレトルト	483 kcal 20.9 g 16.6 g
13	水	シナモンハニートースト ハンガリアンシチュー ツナと大根のサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚肉, 豆乳クリーム,生わかめ, かつおツナ	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, 砂糖	玉葱,人参,グリーンピース,きゅうり, 大根	638 kcal 21.0 g 31.3 g
14	木	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	○	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	567 kcal 25.6 g 21.3 g
15	金	ソース焼きそば ちくわの甘辛揚げ (2本付け) 若布スープ 焼き芋	○	牛乳,豚肉,青のり,生わかめ, 竹輪 (アレルギー用), 絹ごし豆腐	蒸し中華めん (卵なし), 炒め油,小麦粉,パン粉,揚げ油, 白ざら糖,ごま油,さつまいも	人参,玉葱,キャベツ,干し椎茸, たけのこ,もやし,ねぎ,生姜	606 kcal 23.1 g 19.4 g
18	月	五穀ごはん 韓国風すき焼き 鶏団子の豆乳味噌汁 りんご	○	牛乳,大豆,豚肉,焼き豆腐, 絞豆腐,鶏挽肉,豆乳, 赤味噌,白味噌	米,麦,あわ (精白粒),きび (精白粒), 炒め油,しらたき,砂糖,ごま油, おろし山芋,でんぷん	玉葱,人参,白菜,えのきたけ,ねぎ, チンゲン菜,にんにく,生姜,大根, ほうれんそう,しめじ,りんご	610 kcal 28.3 g 17.3 g
19	火	いかとさつま芋のぼら天丼 貝だくさんみそ汁 ごま和え 菊花みかん	○	牛乳,いか,茹で大豆,油揚げ, 白味噌,赤味噌	米,小麦粉,でんぷん,揚げ油, さつまいも,砂糖,炒め油,里芋, こんにゃく,すりごま,練りごま	ごぼう,大根,人参,ねぎ,ほうれんそう, もやし,みかん	590 kcal 25.0 g 18.2 g
20	水	木島平のごはん ホキの竜田揚げ 細寒天・野菜の甘酢 大歳のごっつお	○	牛乳,ホキ,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	536 kcal 26.0 g 17.3 g
21	木	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	○	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),砂糖, メーブルシロップ,じゃがいも, 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 リリー, 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,生姜, にんにく,ゆずはちみつシロップ	552 kcal 23.2 g 20.0 g
22	金	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	703 kcal 17.2 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 (金) クリスマスリザーブ給食の
おしらせ

- ☆ 共通の献立 ☆ ターメリック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

