

12月 献立表 (18回)

令和7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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	月	かしわのごはん 豆ぶつくねのあんかけ 野菜のマヨしょうゆあえ じゃがいもとキャベツのスープ メキシカンライス じゃがいものチーズ焼き オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳、とり肉、のり 豆ふ、ぶた肉	米、でんぶん、油、砂糖、ごま油 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	生姜、玉ねぎ、あさつき 小松菜、もやし、人参、キャベツ	541 kcal 23.6 g 19.7 g
2	火	じゃがいものチーズ焼き オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳、ぶた肉、ウィンナー ベーコン、豆乳シュレッド	米、乳不使用マーガリン、油 じゃがいも、ごま油、砂糖	玉ねぎ、コーン、水菜 赤ピーマン、ピーマン、パセリ キャベツ、人参、もやし、レモン	548 kcal 21.0 g 21.6 g
3	水	カレーうどん いかの磯辺揚げ 野菜のあえもの 焼き芋	○	★牛乳、ぶた肉、★いか、青のり	★うどん、油、★小麦粉 でんぶん、さつまいも	生姜、玉、人参、小松菜 ねぎ、もやし、キャベツ	522 kcal 26.0 g 17.1 g
4	木	ジャージャー豆ふ丼 わかめスープ 野菜チップス	○	★牛乳、ぶた肉、生揚げ みそ、わかめ	米、油、ごま油、砂糖、でんぶん さつまいも、じゃがいも	人参、筍、椎茸、ねぎ、白菜 ピーマン、にんにく、生姜 えのきたけ、もやし、れんこん	568 kcal 22.5 g 22.1 g
5	金	木島平のごはん 海鮮しゅうまい ささみのサラダ 豆ふとなめこのみそ汁	○	★牛乳、とり肉、豆ふ、★たら、★えび 豆ふ、油揚げ、みそ	米、でんぶん、ごま油、砂糖、油 ★しゅうまいの皮、じゃがいも	玉ねぎ、生姜、大根、人参 きゅうり、なめこ、ねぎ	569 kcal 25.3 g 17.5 g
8	月	五目チャーハン 酢豚 白菜スープ オレンジゼリー	○	★牛乳、ぶた肉、とり肉、豆ふ 寒天、ゼラチン	米、油、でんぶん、砂糖、ごま油	人参、ねぎ、グリーンピース、コーン 生姜、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン もやし、白菜、みかんジュース	545 kcal 21.2 g 18.4 g
9	火	ガーリックライス ポテマヨピザ コロコロ野菜のスープ	○	★牛乳、ぶた肉、とり肉 豆乳シュレッド	米、乳不使用マーガリン、じゃがいも 油、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、万能ねぎ、玉ねぎ、コーン 人参、マッシュルーム、トマト缶 ピーマン、大根、いんげん	622 kcal 23.0 g 28.3 g
10	水	わかめじゃこごはん 肉じゃがうま煮 青のり大豆 みかん	○	★牛乳、炊き込みわかめ、★じゃこ ぶた肉、生揚げ、大豆、青のり	米、油、じゃがいも、こんにやく 砂糖、でんぶん	人参、玉葱、たけのこ、椎茸 いんげん、みかん	650 kcal 25.1 g 19.5 g
11	木	シナモンハニートースト ハンガリアシチュー 大根サラダ	○	★牛乳、ベーコン、ぶた肉、 豆乳クリーム、わかめ	★食パン(乳卵なし)、はちみつ、油 乳不使用マーガリン、じゃがいも ★小麦粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース 大根、きゅうり	563 kcal 18.2 g 27.9 g
12	金	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ 中華サラダ サイダーボンチ	○	★牛乳、ぶた肉、わかめ	★中華めん、ごま油、でんぶん ★餃子の皮、砂糖、油	にんにく、生姜、人参、ねぎ、もやし キャベツ、ニラ、白菜、きゅうり、レモン 黄桃レトルト、みかんレトルト	589 kcal 19.3 g 24.5 g
15	月	カレーライス 海そうサラダ ほうれんそうと白菜のスープ	○	★牛乳、ぶた肉、とり肉 海藻ミックス	米、油、じゃがいも、砂糖、ごま油 ★小麦粉、乳不使用マーガリン	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし、コーン、きゅうり ほうれんそう、コーン、白菜	575 kcal 19.6 g 22.6 g
16	火	ゆかりごはん 鮭の香り焼き 野菜のごまあえ さつまい	○	★牛乳、★鮭、ぶた肉、油揚げ、みそ	米、ごま油、★すりごま、★練りごま 砂糖、こんにやく、さつまいも	ゆかり、生姜、にんにく、ほうれんそう 白菜、人参、ごぼう、ねぎ、大根	580 kcal 29.5 g 14.7 g
17	水	スタミナ焼肉ごはん 中華スープ ポテトたこ揚げ	○	★牛乳、ぶた肉、みそ、豆ふ ★たこ、青のり	米、油、砂糖、ごま油 じゃがいも、でんぶん	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ ピーマン、もやし、筍、小松菜 ねぎ、キャベツ、生姜甘酢漬	648 kcal 25.0 g 21.3 g
18	木	チャンボンメン もやしとわかめの中華あえ マラーカオ	○	★牛乳、ぶた肉、わかめ、豆乳	★スバゲッティ、油、でんぶん、砂糖 ごま油、★蒸しパンミックス、三温糖	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、筍 白菜、もやし、椎茸、小松菜、レーズン	605 kcal 21.9 g 16.0 g
19	金	いかとさつま芋のぼろ天丼 貝だくさんみそ汁 野菜の磯香あえ 紅マドンナ	○	★牛乳、★いか、大豆、ぶた肉 油揚げ、のり	米、★小麦粉、でんぶん、さつまいも 砂糖、里芋、こんにやく、油	ごぼう、大根、人参、ねぎ、小松菜 キャベツ、もやし、紅マドンナ	569 kcal 25.0 g 17.6 g
22	月	かやくごはん 白身魚のゆずみそ焼き 大根の塩昆布あえ いも汁 りんご	○	★牛乳、とり肉、★メルルーサ 塩昆布、豆ふ、みそ	米、しらたき、油、砂糖 ごま油、里芋、こんにやく	ごぼう、人参、椎茸、ゆず、大根 きゅうり、ねぎ、しめじ えのきたけ、りんご	534 kcal 26.4 g 13.3 g
23	火	揚げパン ポークビーンズ コーンサラダ	○	★牛乳、ぶた肉、大豆	★コッペパン(乳卵なし)、砂糖 グラニュー糖、油、じゃがいも、 ★小麦粉、乳不使用マーガリン	玉ねぎ、人参、トマト缶、もやし きゅうり、キャベツ、コーン	572 kcal 22.4 g 24.8 g
24	水	野菜ジュース 白ぶどうほうれんそう or 赤ぶどうトマト おから とりのから揚げ or 照り焼きチキン ハムピラフ ノンオイルサラダ クリスマススープ チョコケーキ	○	ハム、とり肉、豆乳	米、乳不使用マーガリン、油 でんぶん、ざらめ、砂糖 ★マカロニ、★小麦粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン グリーンピース、にんにく、生姜、トマト缶 キャベツ、もやし、きゅうり、レモン	789 kcal 22.2 g 20.6 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。
 ※アレルギー食品には★記号を表示しています ※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵を使用していません。
 木島平村産:米、なめこ 地場野菜(S&A):人参・大根