

12月 献立表 (18回)

| 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 豆ふつくねのあんかけ 野菜のマヨしようゆあえ じやがいもとキャベツのスープ | ○ | ★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 | メキシカンライス じや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 じやがいも, ごま油, 砂糖 | 玉ねぎ, コーン, 水菜 赤ビーマン, 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 | カレーランチ 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 | ジャージャン豆ふ丼 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, じやがいも | 人参, 筍, 椎茸, ねぎ, 白菜 ビーマン, 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, じやがいも | 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 ボテマヨピザ 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, じやがいも 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 ビーマン, 大根, いんげん | 622 kcal 23.0 g 28.3 g | |
| 10 | 水 | わかめじやこごはん 肉じゃがうま煮 青のり大豆 みかん | ○ | ★牛乳, 炊き込みわかめ, ★じやこ ぶた肉, 生揚げ, 大豆, 青のり | 米, 油, じやがいも, こんにゃく 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(卵卵なし), はちみつ, 油 乳不使用マーガリン, じやがいも ★小麦粉, 砂糖, ごま油 | 玉ねぎ, 人参, グリンピース 大根, きゅうり | 563 kcal 18.2 g 27.9 g | |
| 12 | 金 | しょゆうラーメン ジャンボ揚げぎょうざ 中華サラダ サイダーポンチ | ○ | ★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, じやがいも, 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 さつま汁 | ○ | ★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, こんにゃく, 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 じやがいも, でんぶん | にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ ビーマン, 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 | チャンポンメン もやしとわかめの中華あえ マーラーカオ | ○ | ★牛乳, ぶた肉, わかめ, 豆乳 | ★スパゲッティ, 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 | いかとさつま芋のばら天丼 具だくさんみそ汁 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, こんにゃく, 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 いもっこ汁 りんご | 冬至献立 | ○ | ★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, こんにゃく | 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 ポークピーンズ コーンサラダ | リクエストメニュー！！ | ○ | ★牛乳, ぶた肉, 大豆 | ★コッペパン(卵卵なし), 砂糖 グラニュー糖, 油, じやがいも, ★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 おかず 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 | 野菜ジュース 白ぶどうほうれんそう or 赤ぶどうトマト おかず 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 ※ワイン, 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