

給食目標
しっかり食べて、
じょうぶな体をつくろう



令和5年12月 献立表



調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	カレー南蛮の日	カレーうどん 豆腐のナゲット ごまドレッシングサラダ 木島平のりんご	○	豚バラ、油揚げ、中厚けずり、 絞豆腐、鶏ひき肉、干ひじき、 牛乳	冷凍うどん、油、でんぷん、 白いりごま、白すりごま、砂糖	しょうが、玉葱、小松菜、ねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 りんご	533 kcal 23.4 g 26.9 g 2.5 g
4月		チキンライスの豆乳ソースかけ マカロニスープ ピーチゼリー	○	鶏肉、調製豆乳、豆乳クリーム、 ベーコン、 粉寒天、 牛乳	米、油、小麦粉、マーガリン(乳なし)、 シエルマカロニ、 砂糖	玉葱、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム缶、グリーンピース、 セロリ、キャベツ、 桃ジュース、カット黄桃	604 kcal 17.8 g 20.2 g 2.4 g
5火		わかめごはん ぶりの照り焼き 油揚げのサクサクサラダ なめこの味噌汁	○	炊き込みわかめ、 ぶり、油揚げ、生わかめ、絹ごし豆腐、 赤味噌、中厚けずり、 牛乳	米、白いりごま、 砂糖、でんぷん、ごま油	にんじん、 しょうが、 キャベツ、ブラックマツバもやし、 なめこ、ねぎ	564 kcal 27.6 g 20.7 g 2.6 g
6水	世界の料理トルコ	ピタパン チキンケバブ レンズ豆のトマトスープ フルーツヨーグルト	○	鶏肉、 あさりむきみ、レンズまめ、ひよこまめ、 プレーンヨーグルト、 牛乳	ピタパン、 油、マヨネーズ(ノエッグ)、砂糖、 オリーブ油、じゃがいも、マカロニ、 グラニュー糖	にんにく、キャベツ、にんじん、 セロリ、玉葱、パセリ、 パイン缶、みかんレトルト	525 kcal 22.6 g 23.4 g 2.0 g
7木	初登場揚げ出し豆腐	枝豆と塩昆布のごはん 揚げだし豆腐肉みそかけ 鶏鍋汁	○	塩昆布、 押し豆腐、豚ひき肉、刻み大豆、 赤味噌、グリーンピース、 鶏肉、油揚げ、中厚けずり、 牛乳	米、 小麦粉、でんぷん、油、 砂糖、糸こんにゃく	えだまめ、 玉葱、にんじん、グリーンピース、 ねぎ、はくさい、ごぼう	582 kcal 25.8 g 20.8 g 2.2 g
8金	人気献立サイダーボンチ	ハヤシライス わかめサラダ サイダーボンチ	○	豚肉、 生わかめ、 牛乳	米、油、マーガリン(乳なし)、小麦粉、 砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、しょうが汁、 パイン缶、みかんレトルト	627 kcal 16.8 g 21.1 g 2.0 g
11月		ご飯 鉄火味噌 筑前煮 野菜のとろみ汁	○	鶏ひき肉、刻み大豆、白味噌、 鶏肉、生揚げ、 中厚けずり、 牛乳	米、 油、白いりごま、砂糖、ごま油、 こんにゃく、じゃがいも、 でんぷん	にんじん、 にら、しょうが、ごぼう、玉葱、いんげん、 だいこん、えのきたけ、小松菜	598 kcal 21.5 g 14.9 g 2.4 g
12火		和風スパゲティ チンゲンサイスープ ガトーショコラ	○	鶏肉、刻みのり、 絹ごし豆腐、中厚けずり、 調製豆乳、 牛乳	スパゲティ、油、でんぷん、 小麦粉、砂糖、サラダ油、 マーガリン(乳なし)	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 にんじん、小松菜、 たけのこ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ	578 kcal 23.6 g 19.5 g 1.8 g
13水	正月事始め	ご飯 とり天 味噌ドレッシングサラダ 御事汁(おことしる)	○	鶏肉胸、 白味噌、あずき、赤味噌、中厚けずり、 牛乳	米、 小麦粉、油、 砂糖、こんにゃく、さといも	しょうが汁、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ホールコーン、 ごぼう、だいこん	619 kcal 27.9 g 16.4 g 2.1 g
14木		鶏ごぼうピラフ ポテトの米粉グラタン レンズ豆とウィンナーのスープ	○	鶏肉、 ベーコン、調製豆乳、豆乳クリーム、 ピザチーズ、 レンズまめ、ウィンナー、牛乳	米、油、 じゃがいも、米粉	にんじん、ごぼう、玉葱、エリンギ、 ほうれんそう、にんにく	607 kcal 25.6 g 21.6 g 2.3 g
15金	手作りマールカオ	あんかけチャーハン バンバンジーサラダ マールカオ(卵蒸しパン)	○	豚ひき肉、刻み大豆、 チキンささみ水煮、 たまご、調製豆乳、 牛乳	米、 油、ごま油、でんぷん、 砂糖、白すりごま、白練りごま、 強力粉、三温糖	ねぎ、しょうが、にんじん、もやし、 はくさい、むきえだまめ、 ブラックマツバもやし、 きゅうり、しょうが汁	606 kcal 23.1 g 22.4 g 2.1 g
18月		カレードリア にんじンドレッシングサラダ 菊花みかん	○	豚ひき肉、刻み大豆、ピザチーズ、 まぐろ缶詰、生わかめ、 牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 みかん	583 kcal 22.1 g 22.5 g 2.1 g
19火	郷土料理秋田県	梅じゃこごはん きりたんぼ汁 パインゼリー	○	じゃこ、 鶏肉、油揚げ、中厚けずり、 粉寒天、 牛乳	米、白いりごま、 糸こんにゃく、きりたんぼ、 砂糖	カリカリ梅、 にんじん、ねぎ、はくさい、ごぼう、 まいたけ、せり、 パインストレートジュース、パイン缶	525 kcal 19.3 g 11.8 g 1.9 g
20水	ぶりの日	ご飯 のりの佃煮 ぶり大根 白菜の味噌汁	○	もみのり、 ぶり、 油揚げ、白味噌、赤味噌、中厚けずり、 牛乳	米、 砂糖、こんにゃく	しょうが、だいこん、にんじん、いんげん、 玉葱、はくさい、小松菜	576 kcal 26.1 g 17.8 g 2.3 g
21木		ご飯 かにたま ひじきのサラダ 白身魚のウースタン チョコサンド	○	たまご、かに風味かまぼこ、 干ひじき、 かれい、絹ごし豆腐、中厚けずり、 牛乳	米、 油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんじん、干し椎茸、たけのこ、玉葱、 グリーンピース、 だいこん、きゅうり、えだまめ、 しょうが、生しいたけ、もやし、ねぎ	577 kcal 28.8 g 18.0 g 2.5 g
22金	給食最終日リザーブ給食	【リザーブ】タンドリーチキン 【リザーブ】クリスピーフィッシュ 温野菜 クリスマスミネストローネ	○	鶏肉、調製豆乳、 メルルーサ、 豚肉、 牛乳	食パン、チョコレートクリーム、 マヨネーズ(ノエッグ)、小麦粉、 コーンフレーク、油、 じゃがいも、星型米粉マカロニ	にんにく、 キャベツ、にんじん、 玉葱、セロリ	665 kcal 31.8 g 28.9 g 3.3 g

※今月の調布市産の野菜の使用は「里芋」、「白菜」です。
※今月は姉妹都市、長野県木島平村産の「えのき」、「しめじ」、「りんご」を使用します。

