



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人ばく質 脂質 食塩相当量
11 木	1/11 鏡開き	菜飯 豚肉と大根の煮もの おしるこ(鏡開き) 菊花みかん	○	木島平村産 しめじ じゃこ、 豚バラ、豚肉、生揚げ、 あずき、 牛乳	米、油、 こんにゃく、砂糖、ごま油、 冷凍白玉	小松菜、 だいこん、にんじん、しめじ、 いんげん、しょうが、 みかん	704 kcal 25.9 g 20.9 g 2.1 g
12 金	新献立 海軍 カレー ライス	海軍カレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉、 粉寒天、 牛乳	米、米粒麦、 油、マーガリン(乳なし)、小麦粉、 じゃがいも、はちみつ、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ホールコーン、ブラックマッペもやし、 きゅうり、 ぶどうジュース	663 kcal 19.8 g 21.7 g 2.0 g
15 月		ご飯 豆腐ハンバーグ 青のりポテト 揚げ高野豆腐のすまし汁	○	豚ひき肉、刻み大豆、 絞り豆腐、調製豆乳、 あおのり、高野豆腐ダイス、 鶏肉、中厚けずり、牛乳	米、 パン粉(乾燥)卵乳なし、油、 白いりごま、砂糖、でんぷん、 じゃがいも	玉葱、小松菜、にんじん、えのきたけ	642 kcal 29.0 g 21.6 g 2.0 g
16 火	人気献立 揚げパン	揚げパン(さとう) 冬野菜と鱈のミルクシチュー 大根サラダ	○	木島平村産 えのき たら、あさりむきみ、 牛乳、粉チーズ 木島平村産 しめじ	コッパパン、グラニュー糖、油、 じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	セロリー、にんじん、はくさい、玉葱、 れんこん、しめじ、ほうれんそう、 グリーンピース、 だいこん、きゅうり	526 kcal 23.1 g 20.8 g 1.8 g
17 水	1/20 ぬかの日	ご飯 さばのぬか炊き 野菜のたくあんサラダ けんちん汁	○	さば、 じゃこ、 絹ごし豆腐、油揚げ、中厚けずり、 牛乳	米、 砂糖、油、 じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、にんじん、たくあん、 だいこん、ごぼう、ねぎ	607 kcal 27.4 g 20.6 g 2.4 g
18 木		ひるぜんおこわ 千草焼き 野菜ののり和え 玉葱と生揚げの味噌汁	○	鶏肉、油揚げ、 鶏ひき肉、たまご、刻みのり、 生揚げ、白味噌、赤味噌、中厚けずり、 牛乳	米、もち米、米粒麦、 砂糖、油	にんじん、ごぼう、干し椎茸、 玉葱、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、 小松菜	574 kcal 28.6 g 20.7 g 2.7 g
19 金		マーボー白菜丼 ナムル 杏仁豆腐(豆乳)	○	豚ひき肉、刻み大豆、赤味噌、 粉寒天、豆乳、 牛乳	米、米粒麦、 ごま油、ラード、砂糖、でんぷん、 白いりごま	しょうが、にんにく、ねぎ、はくさい、 にら、グリーンピース、 ブラックマッペもやし、小松菜、にんじん、 みかん缶、パイン缶、レモン果汁	571 kcal 22.1 g 17.6 g 1.8 g
22 月	世界の料理 エクアドル	セコ・デ・チャンチョ いかのマリネサラダ 揚げバナナ春巻	○	豚肉、 いか、 牛乳	米、オリーブ油、 砂糖、油、 小麦粉、春巻きの皮	玉葱、にんにく、赤ピーマン、 もやし、オレンジジュース、 キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー、 バナナ	646 kcal 23.4 g 22.7 g 1.7 g
23 火		梅茶漬け 卵入り炒り豆腐 味噌ドレッシングサラダ	○	中厚けずり、出し昆布、刻みのり、 鶏ひき肉、押し豆腐、たまご、 まぐろ缶詰、白味噌、 牛乳	米、白いりごま、あられ、 油、糸こんにゃく、砂糖、でんぷん	カリカリ梅、 にんじん、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、 キャベツ、えだまめ	598 kcal 27.0 g 22.1 g 2.4 g
24 水	米粉パン +昭和の給食	米粉パン いちごジャム 鯨のアンGRESソースか 即席漬け カレーシチュー	○	くじら肉、 塩昆布、 豚肉、 牛乳	米粉パン、 でんぷん、油、 砂糖、じゃがいも、小麦粉	いちごジャム、 しょうが、にんじん、 きゅうり、だいこん、 にんにく、玉葱、セロリー、グリーンピース	562 kcal 24.3 g 19.7 g 2.9 g
25 木	ソフト麺 +昭和の給食	ソフト麺 ミートソース なつかしの春雨サラダ フルーツきんとん	○	豚ひき肉、刻み大豆、レンズまめ(乾)、 ロースハム、 牛乳	ソフト麺、 油、 緑豆はるさめ、ごま油、砂糖、 さつまいも、しろみつ	にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、セロリー、 キャベツ、ブラックマッペもやし、 きくらげ、 パイン缶	700 kcal 27.1 g 18.1 g 2.4 g
26 金	おでん	かやくご飯 関東おでん わかめサラダ 菊花みかん	○	竹輪、揚げボール、 生揚げ、中厚けずり、 生わかめ、 牛乳	米、 しらたき油、砂糖、こんにゃく、 さといも、竹輪ふ	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 だいこん、 キャベツ、しょうが汁、玉葱、 みかん	563 kcal 21.3 g 14.8 g 2.7 g
29 月	郷土料理 山梨県	ほうとう 鶏肉とコーンの揚煮 ぼんかん	○	豚肉、油揚げ、中厚けずり、 白味噌、赤味噌、 鶏肉、牛乳	ほうとう、 でんぷん、油、じゃがいも、砂糖	かぼちゃ、はくさい、にんじん、 だいこん、干し椎茸、ねぎ、小松菜、 にんにく、しょうが、チンゲンサイ、 ホールコーン、ぼんかん	530 kcal 24.8 g 20.2 g 2.6 g
30 火	郷土料理 石川県/ 福井県	ご飯 治部煮(じぶに) 野菜のごま酢かけ 水ようかん	○	鶏肉、 粉寒天、こしあん、 牛乳	米、 でんぷん、車麩、こんにゃく、 さといも、砂糖、 白ごまペースト、白すりごま、 黒砂糖	にんじん、ごぼう、いんげん、しょうが、 キャベツ、ブラックマッペもやし	613 kcal 23.6 g 12.9 g 1.7 g
31 水		ジャンバラヤ ポテトのマヨネーズ焼き 大麦のスープ	○	豚ひき肉、刻み大豆、ウィンナー、 調製豆乳、ピザチーズ、 牛乳	米、油、砂糖、 じゃがいも、マヨネーズ(ノンエツ グ)、 米粒麦	玉葱、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、しょうが、 ホールコーン、 セロリー、かぶ	672 kcal 22.7 g 29.9 g 2.4 g

※今月の調布市産の野菜の使用はありません。  
※今月は姉妹都市、長野県木島平村産の「えのき」、「しめじ」を使用します。