

給食目標
給食前には必ず手を洗おう

令和6年 2月 献立表

♥しるしは、国領小6年生、第六中3年生のリクエスト献立です。

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	伊豆諸島の食材	ごはん ムロあじメンチカツ もやしとわかめの和え物 かぶともずくの生姜たっぷり汁	○	あじミンチ, 生わかめ,もずく,中厚けずり, 牛乳	米, 油,パン粉(生)卵乳なし,小麦粉, パン粉(乾燥)卵乳なし, 砂糖,白すりごま, でんぷん	玉葱, もやし,小松菜,にんじん, かぶ,しょうが	578 kcal 24.8 g 16.7 g 2.3 g
2金	2/3 節分献立	いわし蒲焼丼 即席漬け ほうれんそうとえのきのすまし汁 福豆	○	いわし, 塩昆布, 中厚けずり, 煎り大豆,牛乳	米, でんぷん,油,中ざら糖,白いりご ま, 花麩	しょうが汁, にんじん,だいこん,キャベツ, ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ	573 kcal 25.1 g 19.4 g 2.6 g
5月		ごはん 焼肉サラダ いわしのつみれ汁	○	豚肉,豚バラ, いわしすり身,赤味噌,絹ごし豆 腐, 白味噌,中厚けずり, 牛乳	米, 油,砂糖,ごま油, 小麦粉,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱, キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁, ねぎ,ごぼう,だいこん,えのきたけ	640 kcal 28.3 g 26.7 g 1.9 g
6火	郷土料理 北海道	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごさんこ汁 パインゼリー	○	鮭,白味噌, 豚肉,赤味噌,中厚けずり, 粉寒天, 牛乳	米, 砂糖,マーガリン(乳なし),油, じゃがいも,でんぷん	にんじん,玉葱,えのきたけ,キャベツ, にんにく,しょうが, もやし,ホールコーン, パインストレートジュース,パイン缶	605 kcal 27.4 g 15.5 g 2.1 g
7水	手作りパン	手作りウィンナーロール揚げパン ♥豆乳コーンクリームシチュー いよかん	○	ウィンナー, 鶏肉,調製豆乳,豆乳クリーム, 牛乳	小麦粉,強力粉,砂糖,油, じゃがいも,米粉	にんじん,玉葱,とうもろこしクリーム缶, とうもろこし,グリーンピース, いよかん	638 kcal 21.5 g 27.4 g 1.7 g
8木		キムタクごはん いかのねぎ塩焼き 野菜ののり和え たららの三平汁	○	豚肉, いか, 刻みのり, たら,油揚げ,中厚けずり, 牛乳	米,米粒麦,油,白いりごま,ごま油, 砂糖, じゃがいも,板こんにゃく	にんにく,キムチ,玉葱,にんじん,たくあん, ねぎ,しょうが, キャベツ,もやし, だいこん	576 kcal 31.0 g 16.6 g 2.5 g
9金		レタス卵チャーハン ♥中華風わかめサラダ 中華風スープ	○	たまご,ベーコン, 生わかめ, 鶏肉,絹ごし豆腐, 牛乳	米,油,ごま油, 砂糖,白いりごま, でんぷん	しょうが,ねぎ,レタス, キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン, チンゲンサイ	596 kcal 23.6 g 25.7 g 2.5 g
13火		えびとさつま芋のばら天井 ♥白菜のおひたし(おかか) 貝だくさん豆乳味噌汁	○	えび,出し昆布,刻みのり, おかか, 絹ごし豆腐,調製豆乳, 赤味噌,白味噌,中厚けずり,牛乳	米,小麦粉,でんぷん,油, さつま芋,砂糖, こんにゃく,白ごまペースト	はくさい,にんじん, 玉葱,小松菜,しめじ,ねぎ	643 kcal 25.2 g 19.2 g 2.4 g
14水	2/14 バレンタインデー	スパゲティナポリタン ジュリエンスープ ♥ガトーショコラ	○	ウィンナー, 鶏肉,ベーコン, 調製豆乳, 牛乳	スパゲティ,油, 小麦粉,砂糖, マーガリン(乳なし),粉糖	にんじん,玉葱,ピーマン, キャベツ,セロリ	656 kcal 22.4 g 25.2 g 2.5 g
15木		じゃこチーズトースト こんにゃくサラダ マカロニのクリーム煮	○	じゃこ,ピザチーズ,刻みのり, 鶏肉,あさりむきみ, 牛乳	食パン,油,マヨネーズ(ノンエッ グ), 潮さいこんにゃく,白すりごま, 砂糖,ごま油, マカロニ,じゃがいも,小麦粉	玉葱, きゅうり,にんじん,キャベツ,しょうが, にんにく,グリーンピース	618 kcal 25.0 g 31.0 g 3.0 g
16金	六中 都立受験 応援献立①	♥カツカレー コーンサラダ ♥フルーツポンチ	○	豚ひき肉,豚ひれ, 牛乳	米,押麦,油,じゃがいも, 小麦粉,マーガリン(乳なし), パン粉(生)卵乳なし, パン粉(乾燥)卵乳なし,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, ホールコーン,キャベツ, ブラックマツバもやし,きゅうり, パイン缶,みかん缶,バナナ,レモン果汁	737 kcal 24.0 g 22.5 g 1.9 g
20火	六中 都立受験 応援献立②	♥しょうゆラーメン ♥ジャンボ揚げ餃子 ごぼうサラダ ♥オレンジジュース	オレンジ ジュース	豚バラ,豚肉, 豚ひき肉,刻み大豆	蒸し中華めん,油, ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮, 白すりごま, ヨネーズ(ノンエッグ),砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ, 小松菜,もやし, キャベツ,にら, ごぼう,にんじん,きゅうり,ホールコーン, オレンジジュース	532 kcal 18.3 g 21.7 g 2.6 g
21水		ごはん さばのカレームニエル ひじきのサラダ なめこの味噌汁	○	さば, 干ひじき, 生わかめ,絹ごし豆腐, 赤味噌,中厚けずり, 牛乳	米, 油,小麦粉, 砂糖,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり,えだまめ, なめこ,ねぎ	557 kcal 25.5 g 21.0 g 2.3 g
22木		ごはん ♥ポテトコロッケ 玉ねぎドレッシングサラダ ♥豚汁	○	豚ひき肉,刻み大豆, 高野豆腐粉末, 生わかめ, 豚肉,油揚げ,赤味噌,白味噌, 中厚けずり,牛乳	米, じゃがいも,油,小麦粉, パン粉(生)卵乳なし, パン粉(乾燥)卵乳なし, 砂糖,こんにゃく	玉葱,にんじん,パセリ, きゅうり,キャベツ,レモン果汁, だいこん,しめじ,ねぎ	707.0 kcal 29.2 g 25.8 g 2.4 g
26月		親子丼 豚もやし汁 ♥じゃがもち	○	鶏肉,絹ごし豆腐, たまご,刻みのり, 豚ひき肉,赤味噌,白味噌, 出し昆布,中厚けずり,調製豆乳, 牛乳	米, 糸こんにゃく,砂糖,でんぷん, 油,じゃがいも	玉葱,にんじん,グリーンピース, もやし,ねぎ	630 kcal 28.6 g 18.9 g 2.4 g
27火	手作り肉まん	肉まん ツナサラダ 生揚げの中華煮	○	豚ひき肉,刻み大豆, まぐろ缶, 豚肉,生揚げ, 牛乳	小麦粉,砂糖,油,ごま油, でんぷん	玉葱,たけのこ,高菜漬,干し椎茸, しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁, はくさい,	598 kcal 24.2 g 27.2 g 2.4 g
28水	世界の料理 スウェーデン	セサミパン ミートボールシチュー ♥コーンフレークサラダ	○	刻み大豆,豚ひき肉, 牛乳	セサミパン, 油,でんぷん,じゃがいも, マーガリン(乳なし),小麦粉, 砂糖,コーンフレーク	玉葱,しょうが,にんじん, キャベツ,グリーンピース, ブラックマツバもやし,きゅうり	575 kcal 17.8 g 21.4 g 2.7 g
29木	肉(29)の日	排骨飯(パイコーハン) 大根サラダ チンゲンサイスープ	○	豚バラ, 絹ごし豆腐,中厚けずり, 牛乳	米,でんぷん,小麦粉,油,砂糖	しょうが,にんにく, にんじん,きゅうり,だいこん, ねぎ,チンゲンサイ	673 kcal 23.6 g 33.2 g 2.2 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。