



1月こんだてひょう



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
9 水	七草雑炊	○	鶏肉	米	大根・かぶ・せり・小松菜
	伊達巻		卵・はんぺん	砂糖	
	紅白なます			砂糖	大根・人参・ゆず
	フルーツきんとん			さつまいも・白みつ・砂糖	パイナップル・りんご・不知火・レーズン
10 木	ハムとれんこんの炒飯	○	ハム・卵	米・油	れんこん・人参・葉ねぎ
	魚のヤンニョムジャン焼き		鯖	砂糖	生姜・にんにく・りんご・ねぎ・にんにくの芽
	豚キャバマヨ炒め		豚肉	マヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参
	汁ビーフン		豚肉	ビーフン・ごま油・油	にんにく・もやし・チンゲン菜・ねぎ
11 金	しっぽくうどん	○	豚肉・油揚げ	うどん・里芋	人参・大根・ねぎ・小松菜
	焼きししゃも		ししゃも		
	かんぴょうのごま味噌あえ		白味噌	ごま・砂糖	かんぴょう・人参・ほうれんそう・もやし
	おしるこ		小豆	トック・砂糖	
15 火	菜飯	○		米	
	肉じゃがコロッケ		豚肉	糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖 小麦粉・パン粉・油	玉葱・ごぼう・人参
	温やっこ汁		わかめ・豆腐	でんぷん	もやし・小松菜・人参・生姜
	果物（スイートスプリング）				スイートスプリング
16 水	ブルスケッタ	○	ベーコン	ソフトフランスパン・オリーブ油	にんにく・トマト
	かぶのクリーム煮		豚肉・牛乳・生クリーム・いんげん豆	バター・小麦粉・油	かぶ・人参・玉葱・コーン
	エリンギとベーコンソテー		ベーコン	ごま油・砂糖・油	エリンギ・キャベツ・人参・コーン
17 木	大豆と竹輪のかき揚げ丼	○	竹輪・大豆	米・小麦粉・油・砂糖	玉葱・ごぼう・人参・みつば
	さといも汁		鶏肉・豆腐	里芋・こんにゃく・油	ごぼう・ねぎ・大根・人参・しめじ
	果物（りんご）				りんご
18 金	中華風炊き込みご飯	○	豚肉	米・油・ごま油	筍・人参・ねぎ・小松菜
	魚の甘酢あんかけ		鰯	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
	中華風なめこ汁		豆腐・卵	ごま油	筍・えのきたけ・なめこ・ねぎ・小松菜
21 月	子ぎつねご飯	○	油揚げ	米・砂糖・ごま	人参・しめじ
	ちゃんこ鍋		鶏肉・豆腐・油揚げ	でんぷん・しらたき	生姜・玉葱・白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ
	和風ポテトサラダ		ひじき	じゃがいも・ごま油	いんげん・人参
	果物（オレンジ）				オレンジ
22 火	ご飯	○		米	
	キムムッチ		のり	ごま油・砂糖・ごま	にんにく
	豆腐チゲ		豆腐・豚肉	ごま油・油	キムチ・大根・豆もやし・人参・ねぎ・ニラ・しめじ
	さつまるくん		牛乳	さつまいも・スパイスドック・砂糖・油	
23 水	皿うどん	○	豚肉・えび・いか	チャーメン・油・砂糖・でんぷん	生姜・にんにく・人参・玉葱・筍・キャベツ・もやし・小松菜
	肉団子の真珠蒸し		豚肉	もち米・でんぷん	生姜・玉葱
	杏仁豆腐		寒天・牛乳	砂糖・杏仁霜	不知火・パイナップル・黄桃
24 木	おにぎり	○	炊込みわかめ	米	
	鮭の塩焼き		塩ざけ		
	炒めたくあん			ごま・砂糖・油	たくあん漬
	豚汁		豚肉・豆腐・味噌	じゃがいも・こんにゃく	ごぼう・大根・人参・ねぎ
25 金	コッペパン	○		コッペパン	
	いちごジャム				
	くじらの竜田揚げ		くじら	でんぷん・油	にんにく・生姜
	キャベツソテー			ごま油・油	玉葱・キャベツ・人参・ピーマン・もやし
28 月	昔のワンタンスープ	○	豚肉・なると・わかめ	ワンタンの皮・でんぷん・ごま油	ほうれんそう・人参・もやし・白菜・ねぎ
	いかめし		いか	もち米・米・砂糖	
	ごま和え			ごま・砂糖	ほうれんそう・白菜・もやし・人参
	大根と鶏肉のみそ煮		鶏肉・味噌	こんにゃく・里芋・砂糖・油	大根・人参・筍・いんげん
29 火	ぼんかん	○			ぼんかん
	ソフト麺ミートソース		豚肉・レンズ豆	ソフト麺・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・セロリー・グリーンピース
	たっぷり野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	玉葱・人参・ほうれんそう・コーン・キャベツ・ブロッコリー
	チーズ		チーズ		
30 水	おかしな目玉焼き	○	寒天・ヨーグルト・牛乳	砂糖	黄桃
	カレーライス		豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース・りんご
	福神漬				福神漬
31 木	フルーツ入りサラダ	○		砂糖・油	キャベツ・もやし・人参・コーン・玉葱・りんご・不知火
	深川めし		あさり	米・油・砂糖	ごぼう・人参・グリーンピース
	小松菜ときのこの煮びたし		油揚げ	砂糖	白菜・小松菜・しめじ・えのきたけ
ムロアジのつみれ汁	ムロアジ・味噌・豆腐	でんぷん	ねぎ・生姜・大根・人参・小松菜		

お正月献立

1月24日～30日
全国学校給食週間

東京都郷土料理

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、ねぎ、キャベツ、里芋、ブロッコリー、じゃがいもです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。