



1月献立表



令和2年度

調布市立染地小学校

日	主食	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	
12 火	鮭ごはん 煮しめ おしるこ	○	牛乳 鮭 鶏肉 あずき	米 白ごま油 里芋 こんにゃく 砂糖 ざらめ 白玉団子	ごぼう 人参 大根 れんこん 干し椎茸 いんげん	684kcal 25g	
13 水	塩野菜ラーメン びっくりもち(ブックメニュー) 茹で野菜のごま酢かけ みかん	○	牛乳 豚肉 生わかめ おかか	蒸し中華めん 油 白ごま じゃがいも でんぶん チョコレート 砂糖 すりごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 きくらげ 冷凍ホールコーン もやし ほうれんそう みかん	666kcal 20.7g	
14 木	プルコギのつけごはん 中華風コンスープ サイダーポンチ	○	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨	ねぎ にんにく りんご 玉葱 人参 ピーマン セロリー 小松菜 冷凍ホールコーン みかん パイン 黄桃 りんご	713kcal 25.4g	
15 金	さつま芋ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のゆず和え 豚汁	○	牛乳 ぶり 豚ばら肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 油 里芋 こんにゃく	生姜 小松菜 人参 もやし ゆず果汁 大根 ねぎ しめじ	695kcal 32g	
18 月	マープル食パン オムレツ グリーンサラダ ポテトとベーコンのスープ	○	牛乳 豚挽肉 ダイスターズ 卵 ベーコン	マープル食パン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー 冷凍ホールコーン	628kcal 28.6g	
19 火	牛丼 かす汁 ミルク小豆	○	牛乳 牛もも肉 鮭 油揚げ 木綿豆腐 白味噌 赤味噌 寒天 ゼラチン 豆乳 あずき	米 油 しらたき 三温糖 こんにゃく 砂糖	生姜 玉葱 干し椎茸 ごぼう 人参 大根 ねぎ	793kcal 36.7g	
20 水	かきたまうどん(ブックメニュー) ししゃものフライごまソース 若布サラダ ポンカン	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ししゃも 生わかめ	冷凍うどん でんぶん 小麦粉 パン粉 生パン粉 油 すりごま 砂糖 ごま油	人参 ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ポンカン	585kcal 28.3	
21 木	枝豆ごはん 豆腐の中華風煮 春雨スープ	○	牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 卵 豚肉 焼き豆腐 鶏もも肉	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 春雨	人参 生姜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 いんげん ほうれんそう ねぎ もやし	620kcal 27g	
22 金	ごはん 魚のステーキソースかけ ほうれん草のかりかりサラダ 鶏団子鍋	○	牛乳 マンダイ 生わかめ じゃこ 鶏挽肉 刻み大豆 木綿豆腐	米 でんぶん 油 砂糖 マロニー	玉葱 キャベツ ほうれんそう たくあん 生姜 ねぎ 人参 大根 白菜 しめじ	643kcal 32.2g	
25 月	おにぎり 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し かぼちゃの味噌汁	全 国 学 校 給 食 週 間	○	牛乳 焼きのり 鮭 おかか 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	米	小松菜 もやし 人参 かぼちゃ 大根 しめじ ねぎ	675kcal 33.6g
26 火	コッペパン いちごジャム 鯨の竜田揚げ 和風マセドアンサラダ 野菜スープ		○	牛乳 くじら肉 鶏肉	コッペパン いちごジャム でんぶん 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 冷凍ホールコーン きゅうり 大根	551kcal 30.5g
27 水	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ いよかん		○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ロースハム	スパゲッティ オリーブ油 油	にんにく 鷹の爪 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー キャベツ いよかん	606kcal 22.5g
28 木	むかしのカレーライス ツナサラダ りんご		○	牛乳 豚肉 ツナ	米 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 大根 きゅうり	734kcal 19.7g
29 金	(東京の郷土料理) 深川めし ごま和え とびうおのすり身汁 スイートスプリング		○	牛乳 あさりむきみ 油揚げ 刻み昆布 とびうおすりみ 赤味噌 絹ごし豆腐	米 油 砂糖 すりごま 練りごま でんぶん	生姜 ごぼう 人参 ほうれんそう キャベツ もやし 白菜 ねぎ 小松菜 スイートスプリング	565kcal 23.9g

※行事・仕入れの都合により変更することがあります。ご了承ください。