



12月 献立表



令和3年度

調布市立染地小学校

日	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	エネルギー たんぱく質
1 水	鮭ごはん 大根のそぼろ煮 じゃが芋の味噌汁	○	牛乳 鮭 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ 生わかめ 白味噌 赤味噌	米 白ごま 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん じゃがいも	いんげん 生姜 大根 人参 玉葱 干し椎茸 小松菜	603kcal 30.8g
2 木	ミートパイ かぶとキャベツのスープ煮 乳ない豆腐	○	牛乳 豚挽肉 卵 ベーコン 豚肉 寒天	パイシート 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー ブロッコリー キャベツ かぶ みかん パイン 黄桃 レモン	630kcal 21.6g
3 金	メキシカンピラフ オムレツ ひじきと豆のサラダ りんご	○	牛乳 ウィナー 豚挽肉 ダイスチーズ 卵 干ひじき いんげんまめ 冷凍枝豆	米 ノンアレルギーマーガリン 油 砂糖	玉葱 人参 冷凍ホールコーン グリンピース マッシュルーム 小松菜 りんご	619kcal 26.0g
6 月	さつま芋ごはん 鯖のカラー揚げ 白菜とにんにくの醤油和え 豆腐と若布の味噌汁	○	牛乳 鯖 生わかめ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 黒ごま 小麦粉 油	ほうれんそう 白菜 人参 にんにく ねぎ	641kcal 29.3g
7 火	麻婆豆腐丼 ナムル スイートピーズ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 押し豆腐 赤味噌 白花豆 生クリーム 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま さつまいも バター	生姜 にんにく 人参 玉葱 たけのこ ねぎ 干し椎茸 もやし ニラ	680kcal 24.3g
8 水	アップルシナモントースト ボルシチ 枝豆サラダ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム 冷凍枝豆 白味噌	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	りんご(ジャム) にんにく 玉葱 人参 かぶ セロリー キャベツ きゅうり	571kcal 19.7g
9 木	味噌ラーメン じゃが芋の春巻き 春雨サラダ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 白味噌 赤味噌 ベーコン ロースハム	蒸し中華めん 油 じゃがいも でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 春雨 白ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 もやし 人参 きくらげ ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	633kcal 24.8g
10 金	ごはん 豆腐ハンバーグ スライスポテトソー 野菜スープ	○	牛乳 豚挽肉 絞豆腐 卵 ベーコン	米 油 生パン粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 冷凍ホールコーン	643kcal 27.2g
13 月	鶏飯 きびなごのから揚げ ごま和え	○	牛乳 鶏肉ささ身 卵 刻みのり きびなご	米 油 でんぷん 小麦粉 すりごま 練りごま 砂糖	たくあん漬 人参 干し椎茸 生姜 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	544kcal 24.1g
14 火	中華風炊込ごはん いかのねぎ塩焼き 海藻サラダ みかん	○	牛乳 豚モモ肉 いか 生わかめ	米 砂糖 ごま油 白ごま 油	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 冷凍ホールコーン 玉葱 みかん	553kcal 25.9g
15 水	手作り枝豆チーズパン さつま芋のシチュー フルーツサラダ	○	牛乳 卵 冷凍枝豆 ダイスチーズ 鶏肉 豆乳 豆乳クリーム	強力粉 砂糖 バター 油 さつまいも ノンアレルギーマーガリン 小麦粉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー マッシュルーム パセリ パイン みかん キャベツ きゅうり	691kcal 24.9g
16 木	じゃこ入り大根ごはん 鶏団子入りちゃんこ汁 かぼちゃプリン	○	牛乳 豚ばら肉 じゃこ 絞豆腐 鶏挽肉 刻み大豆 寒天 調製豆乳 豆乳クリーム	米 油 白ごま でんぷん こんにゃく 砂糖 黒みつ	大根 だいこん葉 生姜 人参 白菜 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	573kcal 22.9g
17 金	カレーうどん 魚の包み揚げ 細切り野菜のサラダ りんご	○	牛乳 豚モモ肉 アカマンボウ チーズ 生わかめ	冷凍うどん 油 小麦粉 春巻きの皮 すりごま 白ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 ねぎ 生姜 きゅうり 大根 りんご	639kcal 27.0g
20 月	ゆかりごはん 鶏肉と里芋の煮物 なめこの味噌汁	○	牛乳 鶏モモ肉 さつま揚げ 生わかめ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖	ゆかり 人参 大根 いんげん なめこ ねぎ	585kcal 25.2g
21 火	ごはん 白身魚のゆずみそ焼き こんにゃくサラダ かぼちゃのすいとん みかん	○	牛乳 調製豆乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 赤味噌 かまぼこ	米 小麦粉 油 砂糖 潮菜こんにゃく ごま油 白ごま	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう ねぎ ゆず果汁 もやし きゅうり みかん	619kcal 28.9g
22 水	バターロール クリスピーチキン グリーンサラダ ミネストローネ ガトーショコラ	○	牛乳 鶏胸肉 ベーコン 豚ばら肉 調製豆乳	バターロール 小麦粉 でんぷん コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも マカロニ ノンアレルギーマーガリン 粉糖	にんにく キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー 玉葱 セロリー 人参 ホールトマト 冷凍ホールコーン パセリ	848kcal 31.6g

※行事や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。
 ※市内産の野菜は、小松菜、白菜、キャベツ、大根です。
 ※12月分の給食費は、12月6日(月)に引き落とされます。残高不足にならないように通帳確認をお願いいたします。

