



1月の献立表

令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	七草	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ 体の調子を整える
9 金	七草あんかけごはん ぶりの照り焼き おすわい いよかん		○	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、ぶり あぶらあげ、ひじき	アルファかまい、でんぶん さとう、こんにやく	だいこん、かぶ、かぶのは せり、こまつな、しょうが にんじん、ゆず、いよかん
13 火	鮭の香りごはん ジャがいもと厚揚げの煮物 おしるこ		○	ぎゅうにゅう、さけ ぶたにく、なまあげ あずき	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、こんにやく さとう、しらたまだんご	しょうが、ねぎ にんじん、しめじ いんげん
14 水	さばと大豆のドライカレー 森のきのこスープ 木島平村のりんご		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく さば、おから、だいず とりにく	こめ、あぶら こむぎこ、じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン、にんじん トマト、しいたけ、しめじ えのきだけ、ほうれんそう マーメレード、りんご
15 木	ごはん シシャモの磯辺揚げ 白菜と茎わかめのサラダ もやしと玉ねぎの味噌汁		○	ぎゅうにゅう、ししゃも あおのり、くわかめ あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、おおむぎ こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、キャベツ はくさい、もやし たまねぎ、えのきだけ
16 金	★サラダに学区内の畑でとれたトマトが入ります。 ココアトースト 冬野菜のシチュー ツナキャベサラダ		○	ぎゅうにゅう、とりにく いんげんまめ、ツナ ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、マーガリン あぶら、じゃがいも さといも、こむぎこ さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん カリフラワー、ブロッコリー はくさい、キャベツ、コーン もやし、ミディトマト にんにく
19 月	ごはん わかさぎの佃煮風 豚とキャベツのマヨ炒め 大根の味噌汁		○	ぎゅうにゅう、わかさぎ ぶたにく、わかめ、みそ	こめ、でんぶん さとう、あぶら エッグフリーマヨネーズ	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ、だいこん はねえ、えのきだけ
20 火	ミルクパン 白身魚のオーロラソース わかめサラダ 米粉のクリームスープ		○	ぎゅうにゅう、たら、わかめ とうにゅうクリーム とうにゅうチーズ とりにく、いんげんまめ ちようせいとうにゅう	パン、こめ エッグフリーマヨネーズ あぶら、さとう、じゃがいも	レモン、たまねぎ、キャベツ もやし、きゅうり、にんじん ほうれんそう
21 水	ほいごううどん 中華風コーンスープ パナナ		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ、たまご	こめ、おおむぎ、さとう あぶら、でんぶん はるさめ	しょうが、にんにく にんじん、ねぎ、ピーマン キャベツ、たまねぎ こら、コーン、パナナ
22 木	あんかけうどん 手作りさつま揚げ 野菜の信田和え		○	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、たら、えび みそ、あぶらあげ、おから	うどん、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、しいたけ ほうれんそう、はくさい だけのこ、ねぎ、たまねぎ しょうが、こまつな、もやし キャベツ
23 金	梅ごはん チキンチキンごぼう あおさ汁 ぼんかん		○	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、みそ、あおさ	アルファかまい、こま でんぶん、じゃがいも あぶら、さとう さといも、こんにやく	うめぼし、ごぼう にんじん、えだまめ はくさい、ねぎ、ぼんかん
26 月	【給食の始まり】 セルフおにぎり つぼ漬け 焼き魚 里芋団子汁		○	ぎゅうにゅう、のり さばのぶな、かほし ぶたにく、あぶらあげ、みそ	こめ、さといも マーガリン、でんぶん あぶら、こんにやく	うめぼし、ゆかり、ごぼう にんじん、だいこん しめじ、ねぎ、こまつな
27 火	【なつかしの給食】 ごはん くじらの竜田揚げ 春雨サラダ 昔のワントンスープ		○	ぎゅうにゅう、くじらにく ハム、ぶたにく	こめ、おおむぎ、でんぶん あぶら、はるさめ さとう、ワントンのかわ	しょうが、にんじん キャベツ、きゅうり、もやし ほうれんそう だけのこ、ねぎ
28 水	【なつかしの給食】 スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ みかん蒸しパン		○	ぎゅうにゅう、ハム ウィンナーソーセージ ちようせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう、じゃがいも むしパンミックス ホットケーキミックス	たまねぎ、にんじん ピーマン、マッシュルーム コーン、ブロッコリー キャベツ、オレングジュース みかんかんづめ
29 木	【東京都の郷土料理、食材を使った給食】 深川めし もんじゃ春巻き 小松菜と糸寒天の和え物 芋ようかん		○	ぎゅうにゅう、あさり あぶらあげ、ぶたにく さきいか、ピザチーズ かんてん	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、こむぎこ はるまき、かわ さつまいも	しょうが、ごぼう にんじん、キャベツ こまつな、はくさい
30 金	【現代の給食 手作りパン】 手作りマヨコーンパン トマトシチュー オニオンドレッシングサラダ		○	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく	こむぎこ、さとう マーガリン、あぶら エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ、コーン、パセリ にんにく、にんじん マッシュルーム、しめじ トマト、グリーンピース パプリカ、もやし キャベツ、きゅうり

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村産のしめじ、えのきだけ、りんごを使用します。

1月平均栄養価		
エネルギー	600kcal	たんぱく質 24.7g
脂質	20.8g	食塩相当量 2.4g

