



がつ
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	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
9 金	ななくさ 七草あんかけごはん ぶりの照り焼き おすわい いよかん	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう,とりにく あまほこ,ぶり あぶらあげ,ひじき	アルファかまい,でんぶん さとう,こんにゃく	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	さけ 鮭の香りごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 おしるこ	ぎゅうにゅう鮭	ぎゅうにゅう,さけ ぶたにく,なまあげ あずき	ごめ,おおむぎ,あぶら じゃがいも,こんにゃく 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	ぎゅうにゅうさば	ぎゅうにゅう,ぶたにく さば,おから,だいず とりにく	ごめ,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,ほうれんそう マーマレード,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	ぎゅうにゅう白菜	ぎゅうにゅう,ししゃも あおのり,くぎわかめ あぶらあげ,わかめ,みそ	ごめ,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	ぎゅうにゅうトマト	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 どうにゅうクリーム	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,ミニトマト 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	ぎゅうにゅうわかさぎ ぶたにく,わかめ,みそ	ごめ,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 はねぎ,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	ぎゅうにゅう白身魚	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,こめこ 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	回鍋肉丼 中華風コンースープ バナナ	ぎゅうにゅう回鍋肉	ぎゅうにゅう,ぶたにく なまあげ,みそ,たまご	ごめ,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 ニラ,コーン,バナナ
22 木	あんかけうどん 手作りさつま揚げ 野菜の信田和え	ぎゅうにゅうあんかけ	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,おかか	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 ぽんかん	ぎゅうにゅう梅	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,こんにゃく	うめぼし,ごぼう にんじん,えだまめ はくさい,ねぎ,ぽんかん
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	ぎゅうにゅうおにぎり	ぎゅうにゅう,のり さばのぶんかぼし ぶたにく,あぶらあげ,みそ	ごめ,さといも マーガリン,でんぶん あぶら,こんにゃく	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 香のワンタンスープ	ぎゅうにゅうくじら	ぎゅうにゅう,くじらにく ハム,ぶたにく	ごめ,おおむぎ,でんぶん あぶら,はるさめ さとう,ワンタンのかわ	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 プロッコリーサラダ みかん蒸しパン	ぎゅうにゅうスパゲッティ	ぎゅうにゅう,ハム ワインソースージ 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,オレンジジュース 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	ぎゅうにゅう深川めし	ぎゅうにゅう,あさり あぶらあげ,ぶたにく さきいか,ビザチーズ かんてん	ごめ,おおむぎ,あぶら さとう,こむぎこ はるまきのかわ 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	ぎゅうにゅうパン	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,バセリ にんにく,にんじん マッシュルーム,しめじ トマト,グリンピース ハーブリ,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。

ちょうふし しまいとし ながのけんきじまだいらむらさん
調布市姉妹都市 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
脂質 20.8g

たんぱく質 24.7g
食塩相当量 2.4g

