



1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
13 木	こぎつねごはん 煮しめ おしるこ	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 あずき	米 砂糖 白ごま 油 里芋 こんにゃく ざらめ 白玉団子	人参 ごぼう 大根 れんこん 干し椎茸 いんげん	710kcal 25.0g
14 金	揚げパン 洋風おでん ココロコーヒーゼリー	○	牛乳 ベーコン ウィンナー 揚げボール 寒天 調製豆乳	ミルクパン グラニュー糖 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	人参 大根 キャベツ	588kcal 20.6g
17 月	鶏ごぼうピラフ 洋風卵焼き ビーンズサラダ ポテトスープ	○	牛乳 鶏肉 豚挽肉 卵 ダイスチーズ ひよこまめ 冷凍枝豆 ベーコン	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	人参 ごぼう 玉葱 エリンギ パセリ ほうれんそう キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	670kcal 29.5g
18 火	ごはん ぶりの照り焼き 白菜のごま和え 豚汁	○	牛乳 ぶり 豚ばら肉 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 すりごま 練りごま 砂糖 油 里芋 こんにゃく	生姜 白菜 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ しめじ 小松菜	661kcal 30.9g
19 水	チキンライス 肉団子と白菜のスープ りんご	○	牛乳 鶏モモ肉 豚挽肉 卵	米 油 でんぷん 春雨 ごま油	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 白菜 もやし 干し椎茸 小松菜 りんご	540kcal 20.7g
20 木	みかん蒸しパン ホワイトシチュー 野菜と大根のサラダ	○	牛乳 豆乳 鶏モモ 生クリーム	蒸しパンミックス ホットケーキミックス じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖	みかんジュース みかん缶 人参 玉葱 生姜 グリンピース 大根 野菜	619kcal 20.3g
21 金	(秋田県の郷土料理) 枝豆ごはん ハタハタのごま和え 白菜のおかか和え きりたんぼ汁	○	牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 ハタハタ 赤味噌 おかか 鶏肉 油揚げ	米 でんぷん 油 砂糖 白ごま こんにゃく きりたんぼ	人参 ほうれんそう 白菜 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 干し椎茸	625kcal 26.8g
24 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	○	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	636kcal 33.8g
25 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 くら肉 ダイスチーズ 鶏肉	コッペパン でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 いちごジャム	にんにく 生姜 玉葱 人参 冷凍ホールコーン きゅうり 大根	534kcal 31.6g
26 水	スパゲッティナポリタン コーンサラダ 玉葱マフィン	○	牛乳 ベーコン 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 メープルシロップ 小麦粉	玉葱 ピーマン にんにく 冷凍ホールコーン マッシュルーム ホールコーン キャベツ 人参 きゅうり	683kcal 19.5g
27 木	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草のかりかりサラダ 鶏団子鍋 ぼんかん	○	牛乳 鯖 生わかめ じゃこ 鶏挽肉 刻み大豆 木綿豆腐	米 でんぷん マロニー	キャベツ ほうれんそう たくあん漬 生姜 ねぎ 人参 大根 白菜 ほんしめじ ぼんかん	649kcal 33.8g
28 金	わかめご飯 飛び魚バーグのおろしかけ 野菜のじゃこ和え きのこ里芋の味噌汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚挽肉 絞豆腐 とびうすりみ 卵 じゃこ 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 白ごま 油 生パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 里芋	生姜 玉葱 大根 キャベツ もやし 人参 しめじ えのきたけ 生しいたけ 小松菜 ねぎ	636kcal 31.8g
31 月	ごはん 豆腐チゲ チャプチェ りんご	○	牛乳 木綿豆腐 豚ばら肉 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 春雨 白ごま すりごま	キムチ 大根 もやし 人参 ねぎ ニラ しめじ 筍 ピーマン きくらげ にんにく りんご	633kcal 23.1g

全国学校給食週間

※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。
 ※今月の市内産の野菜の使用はありません。
 ※1月分の給食費は、1月5日(水)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。