



12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 | I献 - たんばく質 |
|---------|---|-------------|---|---|---|------------------|
| 1 火 | チキンライス かぼちゃのグラタン 若布スープ | ○ | 牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 調製豆乳 豆乳クリーム 粉チーズ 生わかめ | 米 ノンアレルギーマーガリン 油 小麦粉 パン粉 | 人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー かぼちゃ もやし ねぎ 生姜 | 630kcal 20g |
| 2 水 | きのこピラフ オムレツ にんにくのスープ | ○ | 牛乳 鶏肉 豚挽肉 ダイスターーズ 卵 調製豆乳 ベーコン | 米 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 オリーブ油 パン粉 | マッシュルーム えのきたけ しめじ maidake 人参 バセリ 玉葱 グリーンピース にんにく トマト | 650kcal 27.4g |
| 3 木 | ゆかりごはん ししゃものバリバリ揚げ 枝豆サラダ なめこ汁 | ○ | 牛乳 ししゃも 冷凍枝豆 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌 | 米 餃子の皮 小麦粉 砂糖 油 | ゆかり しそ葉 キャベツ ホールコーン きゅうり 玉葱 なめこ みつば | 643kcal 25.1g |
| 4 金 | ソース焼きそば 白身魚のワースタン フライドおさつ | ○ | 牛乳 豚肉 青のり かわい 木綿豆腐 笹かまぼこ | 蒸し中華めん 油 でんぷん さつまいも | 人参 もやし 玉葱 キャベツ 生姜 ねぎ チンゲン菜 | 622kcal 27.9g |
| 7 月 | 中華風炊込ごはん いか団子のあんかけ ハンサンスー オレンジ | ○ | 牛乳 豚モモ肉 いかすり身 たらすり身 えびすり身 絞豆腐 ロースハム | 米 砂糖 ごま油 でんぷん 油 三温糖 春雨 白ごま すりごま | 干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 だけのこ きくらげ キャベツ もやし きゅうり オレンジ | 658kcal 28.9g |
| 8 火 | ビスキュイパン ポトフ シュリンプサラダ | ○ | 牛乳 卵 ウィンナソーセージ ベーコン むきえび | ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 | 大根 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ セロリ きゅうり 冷凍ホールコーン にんにく | 646kcal 22.9g |
| 9 水 | ごはん 鮭の香味焼き もやしソテー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 | ○ | 牛乳 鮭 ベーコン 生わかめ 白味噌 赤味噌 | 米 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも | 生姜 ねぎ 万能ねぎ にんにく 玉葱 もやし ビーマン 赤ビーマン | 576kcal 27.9g |
| 10 木 | カレーうどん 魚の包み揚げ 細切り野菜のサラダ | ○ | 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 きゅうり 大根 | 651kcal 27.0g |
| 11 金 | 肉ごぼうごはん かぼちゃとじゃが芋のサラダ 細切り昆布の五目汁 | ○ | 牛乳 豚モモ肉 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 細切り昆布 けずり | 米 油 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも エッグゲアマヨネーズ | 生姜 ごぼう 人参 かぼちゃ きゅうり 白菜 だけのこ | 607kcal 22.5g |
| 14 月 | 野菜そぼろごはん 鯖のヒリ辛焼き 白菜のごま和え りんご | ○ | 牛乳 豚挽肉 刻み大豆 刻みのり 鯖 | 米 油 砂糖 すりごま 練りごま | 玉葱 人参 干し椎茸 生姜 グリーンピース ホールコーン ねぎ にんにく ほうれんそう 白菜 りんご | 619kcal 27.2g |
| 15 火 | 手作りのパン ハンガリアンシュチュール カラフルソテー みかん | ○ | 牛乳 卵 ベーコン 豚肉 豆乳クリーム ウィンナソーセージ | 強力粉 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン | パインアップル(砂糖漬) 人参 玉葱 ビーマン 黄ビーマン 赤ビーマン 冷凍ホールコーン にんにく みかん | 698kcal 22.2g |
| 16 水 | 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 | 602kcal 22.9g |
| 17 木 | きのこスパゲッティ 豆のミートグラタン もやしと水菜のごまドレサラダ | ○ | 牛乳 ベーコン 刻みのり 豚挽肉 刻み大豆 ひよこまめ うすら豆 いんげんまめ ピザチーズ | スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 シェルマカロニ すりごま 練りごま | にんにく 人参 玉葱 しめじ 生しいたけ エリンギ バセリ もやし 水菜 赤ビーマン | 625kcal 26.3g |
| 18 金 | 五目チャーハン パンパンジーサラダ チンゲン菜のスープ | ○ | 牛乳 焼き豚 卵 鶏肉ささ身 白味噌 ベーコン 木綿豆腐 | 米 油 練りごま すりごま 砂糖 でんぷん | 干し椎茸 人参 ねぎ ビーマン きゅうり もやし 赤ビーマン 筍 チンゲン菜 | 602kcal 26.6g |
| 21 月 | (冬至) 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 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 | 648kcal 28.9g |
| 22 火 | 鶏肉と舞茸のクリームパスタ 大根サラダ バナナココアマフィン | ○ | 牛乳 鶏モモ肉 豆乳 豆乳クリーム ロースハム | スパゲッティ 油 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス(乳・卵なし) | 玉葱 maidake バセリ 人参 きゅうり 大根 パナナ | 743kcal 23.7g |
| 23 水 | わかめごはん じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 りんご | ○ | 牛乳 炊き込みわかめ 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ 生わかめ かまぼこ | 米 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん | 人参 生姜 筍 玉葱 いんげん 小松菜 えのきたけ りんご | 651kcal 24.6g |
| 24 木 | クリスマスツリーパン 鶏肉のハーフ焼き フルーツサラダ コーンポタージュスープ | りんご ジュース | 鶏モモ肉 粉チーズ 豆乳 豆乳クリーム | ミルクパン チョコレート カラチョコスプレー オリーブ油 パン粉 油 じゃがいも | りんごジュース にんにく バセリ パイン みかん キャベツ きゅうり 玉葱 クリームコーン | 755kcal 23.7g |

※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。
 ※市内産の野菜は、小松菜です。
 ※給食費は、12月7日(月)に引き落としされます。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。