



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 ダイスチーズ 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 まいたけ 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 パンサンスー 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 セロリー 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 ハンガリアンシュー 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 まいたけ 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。