

令和4年度

12月献立表



調布市立染地小学校

Υ.	和4年度				○────────────────────────────────────	
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	エネルキ゚ー たんぱく質
- 木	ドライカレー 和風マセドアンサラダ りんご	0	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 ピーマン 玉葱 人参 りんご グリンピース 冷凍ホールコーン きゅうり	646kcal
2 金	中華風炊込ごはん いかのねぎ塩焼き 海藻サラダ 白菜のスープ	0	牛乳 豚モモ肉 いか 海藻ミックス 鶏肉	米 砂糖 ごま油 白ごま 油	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 冷凍ホールコーン 玉葱 白菜	557kcal 27.6g
5 月	プルコギのっけごはん 中華風コーンスープ	0	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	ねぎ にんにく りんご 玉葱 人参 ピーマン セロリ 小松菜 冷凍ホールコーン	607kcal 24.9g
6火	鮭茶漬け 肉団子の甘酢あんかけ 野菜のじゃこ和え	0	牛乳 鮭 刻みのり 鶏挽肉 豚挽肉 豆乳 じゃこ	米 白ごま 生パン粉 砂糖 でんぷんごま油	玉葱 にんにく キャベツ もやし 人参 ほうれんそう	622kcal 39.3g
7水	揚げパン ボルシチ 豆のカラフルサラダ	0	牛乳 豚肉 ベーコン 冷凍枝豆 冷凍大豆 レッドキドニー ダイスチーズ	ミルクパン グラニュー糖 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	玉葱 人参 かぶ セロリ キャベツ 冷凍ホールコーン きゅうり 赤ピーマン 生姜	625kcal 22.4g
8 木	ごはん 肉豆腐 納豆サラダ りんご	0	牛乳 豚肉 押し豆腐 挽きわり納豆 ロースハム	米 しらたき 砂糖 エッグケアマヨネーズ	まいたけ しめじ ねぎ 玉葱 人参 ほうれんそう もやし きゅうり りんご	643kcal 26.7g
9 金	ソース焼きそば 春雨スープ キャラメルポテト	0	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ 豆乳クリーム	蒸し中華めん 油 春雨 さつまいも 砂糖	人参 もやし 玉葱 キャベツ 生姜 小松菜ねぎ	595kcal 20.3g
12月	チキンライスのホワイトソースがけ 玉葱ドレッシングサラダ 菊花みかん	0	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	米 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 油砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 冷凍ホールコーン ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり みかん	626kcal
13	さつま芋ごはん ししゃものバター焼き もやしと若布のごま醤油和え 味噌汁	0	牛乳 ししゃも 生わかめ 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 黒ごま バター 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも こんにゃく	もやし 小松菜 人参 大根 ねぎ	592kcal 28.6g
14	けんちんうどん 揚げ芋もち 白菜のごま和え	0	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ	冷凍うどん 油 里芋 じゃがいも でんぷん すりごま 練りごま 砂糖	人参 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ ほうれんそう 白菜	564kcal 20.5g
15	手作り枝豆チーズパン さつま芋シチュー ツナカレーサラダ	0	牛乳 卵 冷凍枝豆 ダイスチーズ 鶏肉 ひよこまめ 豆乳 豆乳クリーム ツナ	強力粉 砂糖 バター 油 さつまいも ノンアレルギーマーガリン 小麦粉	玉葱 人参 しめじ ほうれんそう マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ピーマン りんご レモン	699kcal 27.2g
16	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	0	牛乳 豚ばら肉 じゃこ 絞り豆腐 鶏挽肉 刻み大豆 調製豆乳	米 白ごま でんぷん こんにゃく 砂糖 黒みつ	大根 生姜 人参 白菜 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	557kcal 23.2g
19	キムチチャーハン 白身魚のウースータン 菊花みかん	0	牛乳 豚肉 卵 かれい 木綿豆腐 笹かまぼこ	米油 でんぷん	人参 ねぎ キムチ ピーマン 生姜 チンゲン菜 みかん	568kcal 29.1g
20 火	ごはん 魚のゆずみそ焼き ごまドレッシングサラダ かぼちゃのすいとん	0	牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 赤味噌	米 小麦粉 油 砂糖 すりごま	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう ねぎ ゆず果汁 もやし きゅうり	605kcal 28.3g
21	ソフトフランスパン クリスピーチキン うま塩だれサラダ ミネストローネ ガトーショコラ	0	牛乳 鶏胸肉 ベーコン 豚ばら肉 調製豆乳	ソフトフランスパン 小麦粉 でんぷん コーンフレーク ごま油 白ごま じゃがいも マカロニ 砂糖 油 ノンアレルギーマーガリン 粉糖	にんにく 人参 キャベツ もやし きゅうり セロリ 玉葱 ホールトマト 冷凍ホールコーン パセリ	814kcal 29.8g

※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。

※木島平のりんごとしめじを使用します。
※給食費は、12月5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。

