



# 12月 献立表

調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 木島平村産：ぶなしめじ、えのき、きくらげ、りんご、油揚げ  
 地場野菜：キャベツ、大根、里芋、ブロッコリー

令和4年11月30日  
 調布市立滝坂小学校  
 校長 小林 美也子  
 栄養士 山本 美杏

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料			エネルギーたんぱく質 Kcal たんぱく質 g
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の臓子を養える	
1 (木)		○	ごはん・いかの南蛮揚げ 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ	いか ハム わかめ、豆腐、鶏ガラ	米・でんぷん、油 春雨、油、ごま油、砂糖 ごま、ごま油、でんぷん	ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲン菜、ねぎ	583 Kcal 24.5 g 19.0 g
2 (金)		○	ガーリックライス ミートローフ・ポテトジェノパソース ジュリアンスープ	豚肉、大豆、チーズ 鶏ガラ	米、バター、オリーブ油 油、パン粉・じゃがいも、オリーブ油 オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ、ホールコーン、人参、グリーンピース、 マッシュルーム・にんにく、バジル セロリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん	570 Kcal 20.9 g 19.9 g
5 (月)	郷土料理 熊本県	○	高菜めし 豚肉と野菜のみそ炒め だご汁	かまぼこ 豚肉、みそ 鶏肉、かつお削り	米、ごま油、ごま 油、砂糖 小麦粉、油、じゃが芋、こんにやく	高菜、ねぎ にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、 たけのこ、もやし 大根、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	528 Kcal 20.5 g 16.6 g
6 (火)		○	シシリアン カラフルサラダ ピザ蒸しパン	いか、えび、ほたて、粉チーズ、牛乳、鶏ガラ 豆乳、豚ひき肉、ベーコン、チーズ	スワツッチイ、油、小麦粉、バター、サラダ油、生クリーム 油、オリーブ油、砂糖 蒸しパンミックス、油、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ キャベツ、黄パプリカ、にんじん、きゅうり にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、 トマトピューレ	649 Kcal 26.7 g 27.7 g
7 (水)		○	焼肉丼 中華スープ りんご	豚肉 鶏肉、鶏ガラ	米、押麦、砂糖、はちみつ、ごま油 ごま油、でんぷん	豆もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、 ねぎ、りんご、にんにく、しょうが きくらげ、チンゲン菜、白菜、えのきたけ、 にんじん りんご	594 Kcal 22.4 g 17.1 g
8 (木)		○	ぶどうパン・里芋の和風グラタン 大根と水菜のサラダ 白菜とベーコンのスープ	鶏肉、牛乳、みそ、チーズ ちりめんじゃこ ベーコン、鶏ガラ	ぶどうパン・里芋、油、バター、小麦粉、 生クリーム ごま、油、ごま油、砂糖	玉ねぎ、ねぎ、こねぎ 大根、人参、水菜 玉ねぎ、白菜、小松菜、人参	515 Kcal 21.3 g 26.3 g
9 (金)		○	参鶏湯風クッパ さばのヤンニョム風焼き チョレギサラダ	鶏ガラ、鶏肉 さば、みそ わかめ	米 砂糖、はちみつ、ごま油 油、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、大根、ねぎ しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく	553 Kcal 25.0 g 23.1 g
12 (月)		○	茶飯・おでん 野菜のごまネーズあえ みかん	昆布、生揚げ、竹輪、揚げボール、 竹輪巻、かつお削り	米・こんにやく、じゃがいも ねりごま、すりごま、砂糖	大根 小松菜、にんじん、もやし、 キャベツ みかん	539 Kcal 20.2 g 13.1 g
13 (火)		○	担々麺 肉団子の甘酢あん 大根のナムル	豚ひき肉、みそ、鶏ガラ 鶏ひき肉、鶏ガラ	蒸し中華麺、ごま油、砂糖、 練りごま、すりごま でんぷん、ごま油、油、砂糖 ごま油	たけのこ、もやし、にら、 しょうが、にんにく、ねぎ 干し椎茸、玉ねぎ、しょうが 水菜、大根、もやし、にんじん	634 Kcal 27.8 g 32.3 g
14 (水)		○	ゆかりごはん・ぶりの照り焼き かぶの浅漬け みそ汁	ぶり 昆布 みそ、削り節、だし昆布	米・砂糖、でんぷん 里芋	しょうが キャベツ、かぶ、しょうが 大根、白菜、ねぎ	538 Kcal 24.4 g 17.9 g
15 (木)	タイ料理	○	ガバオライス トートマンブラー(タイ風さつま揚げ) ビーフンスープ	鶏ひき肉 たら わかめ、鶏ガラ	米、油、砂糖 砂糖、でんぷん、油 ビーフン	玉ねぎ、にんじん、バジル、 玉ねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ、にんじん、 いんげん、レモン にんじん、小松菜、 しょうが、白菜、ねぎ	611 Kcal 31.8 g 16.3 g
16 (金)	メニュー	○	★クリームチキンライス チップスサラダ スノーボール	鶏肉、豆乳、鶏ガラ	米、油、小麦粉、 バター、生クリーム 米粉、油、砂糖 小麦粉、粉糖、 乳なしマーガリン	玉ねぎ、 トマトピューレ、 人参、ホールコーン マッシュルーム、 グリーンピース れんこん、 ごぼう、もやし、 白菜、きゅうり	640 Kcal 16.1 g 26.0 g
19 (月)		○	ごはん・鮭のみそマヨ焼き 野菜のからしあえ 吹雪汁	鮭、みそ 豆腐、生揚げ、 だし昆布、削り節	米・砂糖、でんぷん	ねぎ 小松菜、 キャベツ、人参、 もやし 大根、 にんじん、しめじ、 白菜、ほうれん草	529 Kcal 27.1 g 15.7 g
20 (火)	冬至	○	こぎつねごはん・ 小魚の米粉揚げ 冬野菜のゆず酢あえ 蒸しかぼちゃのそぼろあん	油揚げ・ きびなご 鶏ひき肉	米、砂糖、ごま・ 米粉、油 砂糖 砂糖、油、 でんぷん	にんじん、 小松菜 大根、 にんじん、白菜、 キャベツ、ゆず かぼちゃ、 しょうが	567 Kcal 22.3 g 18.8 g
21 (水)	リザーブ給食	ジュース	ソフトフランスパン チキンのハーフ焼き または フライドチキン クリスマスサラダ ミネストローネ ジュース(ぶどう または りんご または パイン)	鶏肉 白いんげん豆、 鶏ガラ	ソフトフランスパン パン粉、小麦粉 油、オリーブ油、 砂糖 じゃが芋、 シエルマカロニ、 砂糖	にんにく ブロッコリー、 カリフラワー、 キャベツ、 にんじん きゅうり、 ホールコーン 玉ねぎ、 キャベツ、 にんじん、 いんげん、 ホールトマト トマトピューレ ぶどう、 りんご、 パイン	ふつえり メニュー Kcal たんぱく質 g