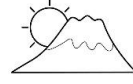




1月献立表



令和5年度

調布市立滝坂小学校

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
11 木	七草雑炊 松風焼き 紅白なます きな粉もち	○	牛乳 鶏こま肉 鶏挽肉(二度挽) 白味噌 きな粉	米 でんぶん 生パン粉 砂糖 白ごま 白玉団子	水菜 人参 大根 かぶ せり 白菜 ねぎ ゆず	696kcal 28.0g
12 金	ごはん 鉄火みそ 筑前煮 豆腐のすまし汁	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 赤味噌 鶏肉 絹ごし豆腐	米 油 白すりごま 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 ニラ ごぼう たけのこ 干し椎茸 いんげん 大根 生しいたけ ねぎ ほうれんそう	552kcal 20.9g
15 月	塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 ナムル 菊花みかん	○	牛乳 豚肉 豚挽肉	蒸し中華めん 油 ごま油 餃子の皮 油 ごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 もやし ホールコーン きくらげ チンゲンツァイ ねぎ 干し椎茸 ニラ ほうれんそう 白菜 みかん	542kcal 22.1g
16 火	卵チャーハン ししゃもの華風焼き 白菜と太春雨のスープ	○	牛乳 鶏挽肉 卵 ししゃも 豚肉	米 油 ごま油 太春雨 でんぶん	人参 ねぎ グリンピース 白菜 ニラ ほうれんそう	533kcal 24.4g
17 水	五目ごはん(α米) 魚の塩麹焼き 豚汁 はるみ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 油 砂糖 塩こうじ じゃがいも こんにゃく	人参 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ はるみ	638kcal 34.0g
18 木	ごはん なめたけ 肉じゃがそぼろ煮 茶碗蒸し	○	牛乳 豚挽肉 生揚げ 鶏肉 かまぼこ 卵	米 砂糖 油 じゃがいも 糸こんにゃく	えのきたけ 生姜 人参 たけのこ 玉葱 いんげん みつば 干し椎茸	608kcal 27.5g
19 金	(ブックメニュー) ミルクパン キャベツソテー 11匹のねこがつくったコロケ ABCマカロニスープ	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 鶏肉	パン じゃがいも 油 小麦粉 生パン粉 パン粉 マカロニ	玉葱 キャベツ もやし 人参 パセリ セロリ	603kcal 23.4g
22 月	ごはん ヘルシーハンバーグバーベキューソース ベジタブルソテー トマトスープ	○	牛乳 豚挽肉 絞豆腐 ベーコン	米 油 生パン粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 りんご にんにく レモン汁 ホールコーン 人参 グリンピース 赤ピーマン 白菜 ホールトマト	632kcal 26.1g
23 火	いわしのひつまぶし けんちん汁 はるみ	○	牛乳 いわし 刻みのり 鶏肉 木綿豆腐	米 でんぶん ざらめ 油 里芋 こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ はるみ	567kcal 22.4g
24 水	シナモンハニートースト(米粉パン) ほっこりクリームシチュー お祝いポンチ	○	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 生クリーム 寒天	パン マーガリン はちみつ 油 さつまいも 小麦粉 バター 白玉団子 砂糖	玉葱 人参 ブロッコリー ぶなしめじ みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	666kcal 20.9g
25 木	バイコー飯 台湾風大根スープ 豆花	○	牛乳 豚肉 鶏肉 アガー 調製豆乳	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま油 はちみつ	生姜 にんにく チンゲンツァイ 大根 人参 白菜 えのきたけ 水菜 葉ねぎ パイン缶	580kcal 22.9g
26 金	(沖縄郷土料理) 沖縄チャンポン もずくと島豆腐のスープ 紅芋スイート	○	牛乳 豚挽肉 卵 沖縄もずく 沖縄豆腐	米 油 でんぶん さつまいも 紫いもペースト 砂糖	生姜 人参 キャベツ 玉葱 もやし ピーマン 白菜 ねぎ	592kcal 19.5g
29 月	豆入りひじきごはん さんが焼き 里芋汁 菊花みかん	○	牛乳 鶏肉 干ひじき 大豆 まあじ 豚挽肉 赤味噌 木綿豆腐 白味噌	米 油 砂糖 でんぶん 白ごま 里芋	人参 玉葱 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ ぶなしめじ みかん	599kcal 27.8g
30 火	カレーライス フレックサラダ りんごゼリー	○	牛乳 豚肉 アガー	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンフレーク	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピー ス キャベツ もやし ホールコーン きゅうり りんごジュース りんご	621kcal 17.6g
31 水	サッポロうどん 花しゅうまい エリンギ入り野菜炒め 菊花みかん	○	牛乳 豚肉 赤味噌 白味噌 豚挽肉 鶏挽肉 絞豆腐	うどん 油 じゃがいも バター でんぶん しゅうまいの皮	生姜 人参 ねぎ とうもろこし缶詰 玉 葱 干し椎茸 ピーマン キャベツ もや し エリンギ みかん	559kcal 26.8g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。

※1月24日(水)から1月30日(火)は学校給食週間です。

