



12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	たんぱく質
1 金	チキンときのこのピラフ ポテトオムレツ 白菜のスープ	○	牛乳 鶏こま肉 ロースハム 卵	米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ 白菜 小松菜 ねぎ	549kcal 25.9g
4 月	揚げパン ポルシチ 豆のカラフルサラダ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム 大豆 いんげんまめ	パン グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 かぶ セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍枝豆 生姜	646kcal 22.4g
5 火	中華風炊込ごはん いかしゅうまい 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉 いかすり身 鶏挽肉 絹ごし豆腐	米 ごま油 でんぷん しゅうまいの皮	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 玉葱 生姜 チンゲン菜 ホールコーン クリームコーン	572kcal 25.3g
6 水	鮭ごはん 肉豆腐 菊花みかん	○	牛乳 鮭 豚肉 押し豆腐	米 白ごま しらたき 砂糖	冷凍枝豆 玉葱 人参 まいたけ しめじ ねぎ みかん	560kcal 28.2g
7 木	ソース焼きそば きのこと白菜のスープ キャラメルポテト	○	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉 絹ごし豆腐	蒸し中華めん 油 さつまいも 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ しめじ 白菜 小松菜	564kcal 18.5g
8 金	ハムライス 白菜とかぼちゃのシチュー つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 ボンレスハム 鶏肉 調整豆乳 アガー	米 オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 赤ピーマン グリンピース ホールコーン マッシュルーム 白菜 かぼちゃ パセリ みかんジュース みかん缶	612kcal 20.7g
11 月	ごはん 鯖のごまだれ焼き 野菜のおろし和え ピリ辛豚汁	○	牛乳 鯖 おかか 豚肉 白味噌 赤味噌	米 砂糖 白ごま 油	きゅうり 小松菜 もやし 人参 なめこ えのき 大根 にんにく ごぼう ニラ ほんしめじ 白菜 ねぎ キムチ	588kcal 30.1g
12 火	わかめごはん わかさぎの佃煮風 カレー肉じゃが りんご	○	牛乳 炊き込みわかめ わかさぎ 豚ばら肉	米 白ごま でんぷん ざらめ 油 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	生姜 人参 玉葱 筍 いんげん りんご	623kcal 22.0g
13 水	チキンライスのホワイトソースかけ フレンチサラダ 菊花みかん	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 調整豆乳	米 油 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ホールコーン キャベツ もやし きゅうり みかん	579kcal 17.8g
14 木	チーズカレートースト ポトフ 乳ない豆腐	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ 鶏肉 ウィンナー 寒天	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 パセリ 人参 キャベツ みかん缶 バイン缶 レモン	631kcal 27.8g
15 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	○	牛乳 豚挽肉 大豆	米 オリーブ油 油 生パン粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 パセリ ホールコーン 人参 グリンピース マッシュルーム バジル セロリー キャベツ	551kcal 20.0g
18 月	ドライカレー 若布とコーンのサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生わかめ アガー	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご グリンピース ホールコーン キャベツ もやし ぶどうジュース	598kcal 21.4g
19 火	(ブックメニュー) 大根ピラフ ポテトグラタン おおかみの石のスープ	○	牛乳 ウィンナーソーセージ 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	米 マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 オリーブ油	人参 大根 玉葱 パセリ マッシュルーム セロリ ねぎ ズッキーニ かぶ キャベツ	546kcal 18.3g
20 水	(冬至) ごはん 白身魚のゆずみそ焼き ごまドレッシングサラダ かぼちゃのすいとん	○	牛乳 調整豆乳 鶏肉 油揚げ 白身魚 赤味噌	米 小麦粉 油 砂糖 白すりごま	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう ねぎ ゆず もやし きゅうり	588kcal 26.6g
21 木	(リザーブ給食) リースパン いかステーキまたはクリスマスチキン クリスマスサラダ ミネストローネ ガトーショコラ	○	牛乳 白いんげん豆 いか 鶏肉 調整豆乳	パン 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも パスタ でんぷん 小麦粉 マーガリン	プロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱 いんげん ホールトマト	572kcal 24.5g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。
 ※12月5日（火）に給食費が引き落とされます。前日までに残高の確認をお願いいたします。

リザーブ給食の献立

2学期最後の給食は、あらかじめ食べたいものを選んで予約しておくリザーブ給食です。
 みなさんには、おかずを選んでもらいます。
 共通の献立…牛乳・リースパン・クリスマスサラダ・ミネストローネ・ガトーショコラ
 選ぶ献立 …①いかステーキ ②クリスマスチキン

