家庭数

１月献立表　（１５回）

日	献立名	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 脂質
11 木	七草あんかけごはん	○	とり肉，★油揚げ	アルファ化米，砂糖，★でんぷん	人参，大根，かぶ，水菜，せり，小松菜	651 kcal
	ししゃもの２色揚げ		★ししゃも，青のり	米粉，揚げ油		29.4 g
	白菜とツナの柚香あえ		ツナ	砂糖	白菜，人参，ゆず	18.7 g
	白玉ぜんざい		あずき	砂糖，白玉団子		
12 金	豆もやしのそぼろごはん	○	ぶた肉	米，油，砂糖	★豆もやし，人参，にんにく，わけぎ	497 kcal
	白身魚のウースータン		アブラカレイ，★豆腐，★かまぼこ(小麦･卵ｱﾚﾙｷﾞｰ)	米粉	生姜，人参，小松菜，ねぎ	23.6 g
	韓国風ポテトサラダ		韓国のり	★じゃがいも，ごま油	大根，わけぎ，にんにく	15.5 g
15 月	小豆ごはん	○	あずき	米		558 kcal
	松風焼		とり肉，みそ	山芋，三温糖，★白ごま	玉ねぎ，人参，ねぎ，生姜	23.6 g
	五色なます		昆布	砂糖	大根，人参，きゅうり，ゆず	12.4 g
	フルーツきんとん			さつまいも，砂糖	レモン，★パイン缶，★りんご缶	
	すまし汁		わかめ		大根，えのきたけ，小松菜，ねぎ	
16 火	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	640 kcal
	千草焼き		とり肉，★卵	油，砂糖	ねぎ，玉ねぎ，キャベツ，干し椎茸，ほうれんそう	27.8 g
	すき焼き風煮		ぶた肉，★豆腐	油，★じゃがいも，★車麩，しらたき，砂糖	人参，白菜，小松菜，えのきたけ，ねぎ	19.5 g
	みかん				みかん	
17 水	野菜たっぷりみそラーメン	○	ぶた肉，みそ	★中華めん(卵なし)，油	にんにく，生姜，人参，玉ねぎ，ねぎ，小松菜，コーン，干し椎茸	573 kcal
	魚とチーズの包み揚げ		マス，★チーズ	★春巻きの皮，揚げ油	生姜	30.4 g
	中華あえ		わかめ，ハム(卵・乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)	ごま油，砂糖	大根，人参	24.0 g
18 木	キャロットライス	○		米，乳不使用マーガリン	人参	639 kcal
	ポークストロガノフ		ぶた肉，★生クリーム	油，★小麦粉，油，乳不使用マーガリン	にんにく，玉ねぎ，マッシュルーム	21.1 g
	シチー(キャベツのスープ)		ベーコン(卵･乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)		人参，玉ねぎ，キャベツ	24.6 g
	ロシアンティーゼリー		アガー	砂糖，コーンスターチ	ぶどうジュース，いちごジャム	
19 金	キムチチャーハン	○	ぶた肉，焼豚	米，油，★ごま	人参，キムチ，ピーマン	503 kcal
	なんこつ唐揚げ		とり軟骨	米粉，揚げ油	にんにく，生姜，玉ねぎ	22.3 g
	春雨スープ		とり肉	春雨，ごま油	たけのこ，干し椎茸，ほうれん草，玉ねぎ，★もやし，人参，ねぎ	15.2 g
22 月	カレーライス	○	ぶた肉	★じゃがいも，★小麦粉，米，乳不使用マーガリン	にんにく，玉ねぎ，人参，マーマレード(ｲﾖｶﾝ･夏ﾐｶﾝ･ﾕｽﾞ)	642 kcal
	コールスローサラダ		ハム(卵・乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)	油	キャベツ，きゅうり，人参	22.5 g
	野菜スープ		ベーコン(卵･乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)		玉ねぎ，えのきたけ，大根	23.0 g
23 火	きのこごはん	○	とり肉	米，砂糖	えのきたけ，しめじ，まいたけ，干し椎茸，人参	615 kcal
	ししゃものパリパリ揚げ		★ししゃも	米粉，★ぎょうざの皮，★小麦粉，揚げ油	しそ	29.6 g
	肉豆腐		ぶた肉，★豆腐	油，こんにゃく，砂糖	人参，玉ねぎ，グリンピース	21.0 g
24 水	木島平村のごはん	○		米(木島平産)		628 kcal
	野沢菜漬け				野沢菜漬	26.4 g
	山賊焼き		とり肉	米粉，揚げ油	生姜，にんにく，玉ねぎ	22.8 g
	ヤーコンのきんぴら		ぶた肉	油，ヤーコン，三温糖，ごま油	ごぼう，人参，小松菜	
	きのこと豆腐のみそ汁		★油揚げ，★豆腐，みそ		なめこ，えのきたけ，ねぎ	
25 木	米粉パン	○		★米粉パン		641 kcal
	東京野菜の豆乳シチュー		ウィンナー(卵･乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)，とり肉，みそ，★豆乳	油，★じゃがいも，米粉	生姜，玉ねぎ，人参，大根，キャベツ，しめじ，白菜	25.8 g
	小松菜とじゃこのサラダ		わかめ，じゃこ	砂糖，ごま油	小松菜，キャベツ，人参，玉ねぎ	27.3 g
	明日葉ケーキ(卵・乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)		★豆腐	★ホットケーキミックス(卵・乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)，三温糖，油	あしたば，レモン，生姜	
26 金	ハクのおにぎり	○		米		640 kcal
	イモリの黒焼き風 手羽先の甘辛揚げ		とり肉手羽先	米粉，揚げ油，黒砂糖	生姜，にんにく	31.0 g
	特製おでん		★ちくわ(小麦･卵ｱﾚﾙｷﾞｰ)，★揚ボール(小麦･卵ｱﾚﾙｷﾞｰ)，★がんも(卵ｱﾚﾙｷﾞｰ)，昆布，★つみれ(小麦･卵ｱﾚﾙｷﾞｰ)	こんにゃく，★じゃがいも，★ちくわぶ(卵なし)	大根	16.3 g
29 月	大きなコッペパン	○		★コッペパン		591 kcal
	いちごジャム				いちごジャム	23.1 g
	鯨とポテトのアングレス		くじら肉，みそ	★でんぷん，揚げ油，ごま油，★じゃがいも，三温糖，	生姜	19.8 g
	昔のワンタンスープ		ぶた肉	油，★ワンタンの皮，ごま油	生姜，人参，★もやし，ほうれんそう，ねぎ	
30 火	ソフトめん(個包装)	○		★ソフトめん		533 kcal
	トマトミートソース		ベーコン(卵･乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)，ぶた肉	油，砂糖	にんにく，玉ねぎ，グリンピース，マッシュルーム，人参，トマト(缶)	22.3 g
	昭和のフレンチサラダ			油，砂糖	白菜，キャベツ，みかん缶，レーズン	19.9 g
	コーンスープ		ベーコン(卵･乳ｱﾚﾙｷﾞｰ)	米粉	人参，玉ねぎ，コーン	
31 水	かしわめし	○	とり肉	米，油，砂糖	ごぼう，人参，干し椎茸，わけぎ	621 kcal
	鯖のぬか炊き		サバ	砂糖，米ぬか		29.2 g
	あちゃら漬け(甘酢あえ)		昆布	砂糖	キャベツ，きゅうり，なす，人参，れんこん	21.8 g
	南瓜のだんご汁(すいとん)		★油揚げ，みそ	★小麦粉，★じゃがいも	人参，かぼちゃ，大根，ねぎ	

◆献立表・給食だよりはホームページからもご覧いただけます◆

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。　※★は、多摩川小学校での食物アレルギー対応食材です。
※今月24日の給食では、木島平村（調布の姉妹都市）産の食材お米、野沢菜漬け、ヤーコン、なめこ、みそ、えのきたけ、しめじです。