

目標	給食のきまりを守ろう		・きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ・清潔に準備、食事、片付けをしよう			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
8水	スイートポテト ミネストローネ 紅白フルーツポンチ	○		ぎゅうにゅう、なまくりーム、ベーコン	パン、さつまいもペースト、バター、さとう、はちみつ、マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル、しらた	にんじん、たまねぎ、セロリ、とうもろこし、トマト、みかん、ぶどう、パイナップル、レモン
9木	ごはん 鯖の梅味噌焼き 若布のごま醤油和え ほうれんそうのすまし汁	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、さば、みそ、わかめ、とりにく、とうふ	おこめ、さとう、ごまあぶら、ごま	うめ、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ほししいたけ、えのき、ねぎ
10金	和風スパゲティ カラフルポテトサラダ ウィンナーとレタスのスープ	○	レタス	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ウィンナー	スパゲティ、オリーブオイル、あぶら、バター、じゃがいも、Igg フリーゼス	にんにく、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのき、ブロッコリー、パプリカ、とうもろこし、レタス
13月	ツナトースト 春きゃべつのポトフ コーンサラダ 	○	一年生 給食開始	ぎゅうにゅう、マグロ、とりにく、ウィンナー	フォカッチャ、Igg フリーゼス、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし
14火	豚丼 具だくさんみそしるく だもの (いちご) 	○	いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、しらたき、あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、かぼちゃ、えのき、ねぎ、いちご
15水	チキンライス 鮭の豆乳グラタン 春野菜のスープ	○	たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、とうにゅう、ベーコン	おこめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし、キャベツ、いんげん
16木	グリーンピースご飯 新じゃがの肉じゃが わかめの味噌汁 	○	グリーンピース	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ、しろみそ、あかみそ	おこめ、こんにゃく、じゃがいも、あぶら、さとう	グリーンピース、しいたけ、たまねぎ、にんじん、しょうが、えのき、ねぎ
17金	ポークカレー ノンオイルサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんてん	おこめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、マーガリン	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン、みかん
20月	きつねうどん かしわ天 野菜のもみづけ くだもの (甘夏) 	○	あまなつ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ	うどん、さとう、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、あまなつ
21火	わかめごはん 鯖の西京焼き じゃこいり三色おひたし 生揚げの豚汁	○	ごぼう	ぎゅうにゅう、わかめ、さわら、みそ、じゃこ、かつお、ぶたにく、なまあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
22水	きな粉揚げパン クラムチャウダー アスパラサラダ	○	アスパラガス	ぎゅうにゅう、きなこ、あさり、ベーコン	パン、さとう、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、アスパラガス、きゅうり、キャベツ、パプリカ
23木	ごはん 鶏の照焼き 野菜の梅肉和え 沢煮椀 	○		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	おこめ、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、うめ、ごぼう、だいこん、えのき
24金	マーボー丼 (アルファ米) スパイシー大豆 五目中華スープ 	○	調布防災の日 献立	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、こうやとうふ、あかみそ、だいたす、とりにく	アルファかまい、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ、もやし
28火	メキシカンピラフ 豆とツナのサラダ フレンチポテト	○	たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう、ウィンナー、ひよこまめ、いんげんまめ、きんときまめ、マグロ	おこめ、オリーブオイル、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ピーマン
30木	木島平村のごはん 木島平村のえのきのなめたけ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 新竹の子の若竹汁 	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、わかめ、とうふ	おこめ、さとう	えのき、しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・しめじ・えのき・みそ」です。

平均栄養価

エネルギー 582kcal たんぱく質 23.5g
脂質 23.6g 食塩相当量 2.5g