

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
2月	中華おこわ	○	豚肉	もち米,米,油,さとう	たけのこ,にんじん,いんげん	573 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ		☆子どもの日こんだて☆ ぶたにく,大豆	でんぷん,餃子の皮,油	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,にら	23.5 g
	小松菜のおひたし		おかか		こまつな,もやし,にんじん	
	春雨スープ		旬★春キャベツ とりにく,さば節	春雨	えのきたけ,ねぎ	
6金	豚丼	○	ぶたにく	米,麦,油,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,しらたき	602 kcal
	貝だくさんのみそ汁		旬★新玉ねぎ あぶらあげ,もめんどうふ,わかめ,みそ,さば節		キャベツ,にんじん,ねぎ,ごぼう	25.0 g
	美生柑				美生柑(河内晩柑)	
9月	とりそぼろごはん	○	鶏肉	米,油,さとう	しょうが,玉ねぎ,にんじん,葉ねぎ	582 kcal
	赤魚の磯辺揚げ		あかうお,青のり	でんぷん,油		31.0 g
	おひたし			さとう	にんじん,こまつな,はくさい	
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ,もめんどうふ,わかめ,みそ,さば節	じゃがいも		
	甘夏みかん		旬★くだもの		甘夏みかん	
10火	焼きそばの五目あんかけ	○	豚モモ肉,えび,いか	蒸し中華めん,油,でんぷん	しょうが,にんじん,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,はくさい,もやし,にら	653 kcal
	あべかわ手		きなこ	さつまいも,油,さとう		25.8 g
	シャキシャキサラダ			さとう,油,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,れんこん	
11水	ガーリックトースト	○		食パン,乳不使用マーガリン	にんにく,パセリ	557 kcal
	ポークビーンズ		大豆,ベーコン,ぶたにく	油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,セロリ,パセリ	23.5 g
	ミモザサラダ		たまご	さとう,油	キャベツ,きゅうり,にんじん	
12木	ごはん	○		米		638 kcal
	ハンバーグ(ケチャップ味)		ぶたにく,おしどうふ,たまご	パン粉,さとう	玉ねぎ	29.3 g
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン	油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,いんげん	
	なめこのみそ汁		さば節,もめんどうふ,みそ		大根,なめこ,ねぎ	
13金	ツナピラフ	○	ツナ	米,乳不使用マーガリン	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	651 kcal
	ウインナーオムレツ		ウインナー,たまご,牛乳	油	玉ねぎ,にんじん,こまつな	26.3 g
	アスパラ入りサラダ		旬★アスパラガス	油,さとう	アスパラガス,キャベツ,にんじん	
	オニオンスープ		ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ,セロリ,にんじん,パセリ	
16月	五目うどん	○	とりにく,あぶらあげ,かまぼこ,さば節	うどん	にんじん,干しいたけ,ねぎ,こまつな	520 kcal
	焼きおにぎり		おかか	米		23.4 g
	野菜の塩昆布和え		塩昆布		きゅうり,キャベツ,にんじん	
17火	ねじりパン	○		パン		515 kcal
	ポテトミートグラタン		ぶたにく,ひよこめ,チーズ	油,じゃがいも,米粉,パン粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ	21.7 g
	ハーブドレッシングのサラダ		旬★新じゃがいも	オリーブ油,さとう	とうもろこし,キャベツ,にんじん,パセリ	
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん,大根,キャベツ,しょうが,にんにく	
18水	ごはん	○		米		663 kcal
	じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ,粉かつお	白ごま		23.3 g
	わかさぎの米粉揚げ		わかさぎ	米粉,油		
	肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,さとう	しょうが,しらたき,にんじん,玉ねぎ,いんげん	
19木	マーボー豆腐丼	○	ぶたにく,みそ,とうふ	☆中国の料理☆ 米,麦,油,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,たけのこ,干しいたけ,ねぎ	647 kcal
	中華和え			さとう,油,ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん	24.8 g
	わかめスープ		鶏肉,わかめ		にんじん,チンゲン菜,ねぎ,しょうが,にんにく	
	フルーツポンチ			さとう	みかん,黄桃(ダイス),パイナップル,りんご	
20金	カツカレーライス	○	ぶたにく	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン,パン粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん	695 kcal
	ゆで野菜のサラダ		旬★わかばスポーツ大会おうえんメニュー☆ 油,さとう		きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	22.9 g
	美生柑				美生柑(河内晩柑)	
24火	ごはん	○		米		608 kcal
	さばの竜田揚げ		さば	でんぷん,油	しょうが	26.2 g
	小松菜のおかか和え		おかか		こまつな,えのきたけ,にんじん	
	けんちん汁		さば節,きぬごしどうふ,あぶらあげ	油,じゃがいも	大根,にんじん,ねぎ	
25水	野沢菜チャーハン	○	焼き豚,たまご	米,油	野沢菜	567 kcal
	ハムチーズ春巻き		棒チーズ,ポークハム棒状	春巻きの皮,油	いんげん	20.5 g
	華風きゅうり			さとう,ごま油	きゅうり,大根	
26木	きんぴらごはん	○	ぶたにく	米,油,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん	622 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく			27.8 g
	ごま和え			さとう,白ごま	こまつな,はくさい,にんじん	
	みそ汁		さば節,あぶらあげ,もめんどうふ,わかめ,みそ		大根,ねぎ	
	甘夏みかん				甘夏みかん	
27金	柏パン	○		パン		548 kcal
	あじフライ		まあじ開き	旬★あじ 小麦粉,でんぷん,パン粉,油		24.4 g
	キャベツサラダ			油,さとう	キャベツ,にんじん,とうもろこし	
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,大根,セロリ,トマト,パセリ	
30月	刈りたてミートソース	○	ぶたにく,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,トマト	679 kcal
	小松菜マドレーヌ		牛乳	小麦粉,さとう,はちみつ,乳不使用マーガリン	こまつな	25.5 g
	フレンチサラダ			油	キャベツ,にんじん,もやし,玉ねぎ	
31火	ガバオライス	○	鶏肉	米,油,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン	542 kcal
	目玉焼き		たまご			25.2 g
	豆腐のスープ		かまぼこ,きぬごしどうふ,さば節	でんぷん	にんじん,干しいたけ,こまつな,ねぎ	
	美生柑				美生柑(河内晩柑)	

※行事や材料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。
太字で書いてある食材は調布市の農家の方が作ってくださったものを使用する予定です。