

12月

こねだてひょう

&lt;14回&gt;

2022年12月

調布市立若葉小学校

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	
1 木	ブルコギ丼	○	ぶたにく	米,油,さとう,ごま油,白ごま,でんぷん	<b>にんじん</b> ,玉ねぎ,もやし,ニラ,りんご,しょうが,にんにく	565 kcal	
	ピリ辛きゅうり		<b>世界の料理～韓国～</b>	さとう,ごま油	きゅうり,大根	25.2 g	
	チンゲン菜のスープ		とりにく,もめんどうふ		玉ねぎ,チンゲン菜, <b>にんじん</b>		
	りんご				りんご		
2 金	ごはん	○		米		523 kcal	
	鯖の土佐漬け		鯖,おかか	さとう	しょうが, <b>ねぎ</b>	24.5 g	
	ほうれん草のおひたし				ほうれん草,こまつな,えのきたけ, <b>にんじん</b>		
	みそ汁		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	<b>にんじん</b> ,大根,ごぼう, <b>ねぎ</b>		
5 月	ハムピラフ	○	ポークハム	米,乳不使用マーガリン	玉ねぎ, <b>にんじん</b> ,マッシュルーム	518 kcal	
	いかのマッシュルームソースかけ		いか	油	玉ねぎ,マッシュルーム	25.2 g	
	ポイルサラダ			油,さとう	<b>キャベツ</b> , <b>にんじん</b> ,もやし		
	ポテトスープ		とりにく	じゃがいも	<b>にんじん</b> ,こまつな,玉ねぎ,にんにく,しょうが		
6 火	ごはん	○		米		617 kcal	
	豆腐のまさご揚げ		とうふ,えび,鶏肉,ちりめんじゃこ,たまご	でんぷん,油	しょうが, <b>にんじん</b> , <b>ねぎ</b>	27.6 g	
	五目きんぴら			油,さとう	れんこん, <b>にんじん</b> ,ごぼう,糸こんにゃく,いんげん		
	みそ汁		さば節,きぬごしとうふ,みそ,みそ		大根, <b>ねぎ</b>		
7 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		580 kcal	
	鱈とじゃが芋のグラタン		鱈,牛乳,生クリーム,粉チーズ	じゃがいも,油,バター,小麦粉,パン粉	しょうが, <b>にんじん</b> ,玉ねぎ,マッシュルーム	23.1 g	
	トマトドレッシングのサラダ			油,さとう	<b>キャベツ</b> , <b>にんじん</b> ,きゅうり,にんにく,玉ねぎ,トマト		
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく,玉ねぎ, <b>にんじん</b> ,大根,エリンギ,しょうが		
8 木	中華丼	○	えび,豚肉,うすらの卵	米,油,さとう,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,たけのこ, <b>にんじん</b> ,玉ねぎ,チンゲン菜, <b>キャベツ</b> ,きくらげ	559 kcal	
	野菜の中華ドレッシングかけ			さとう,油,ごま油	大根,きゅうり	20.9 g	
	白菜と鶏肉のスープ		とりにく	ごま油,春雨	はくさい, <b>にんじん</b> ,もやし		
	花みかん				みかん		
9 金	おろしスバゲティ	○	ツナ,のり	スパゲティ,油,さとう	大根,玉ねぎ,レモン	699 kcal	
	米粉のレモンケーキ		たまご,牛乳,生クリーム	米粉,小麦粉,さとう,バター	レモン	24.3 g	
	ゆで野菜のサラダ			油,さとう	きゅうり, <b>キャベツ</b> , <b>にんじん</b> ,玉ねぎ		
12 月	ごはん	○		米		613 kcal	
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく	油	しょうが, <b>にんじん</b> ,玉ねぎ,しめじ	25.5 g	
	ごま和え			さとう,白ごま	ほうれん草,こまつな,はくさい, <b>にんじん</b>		
	みそけんちん汁		もめんどうふ,みそ	油,じゃがいも	大根, <b>にんじん</b> ,ごぼう,こんにゃく, <b>ねぎ</b>		
13 火	フィッシュセルフバーガー	○	むきかいかい	ミルクパン	しょうが,ごぼう, <b>にんじん</b>	567 kcal	
	アイルッシュシチュー		豚肉	<b>世界の料理～アイルランド</b>	油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,セロリ,エリンギ, <b>にんじん</b>	25.1 g
	りんご				りんご		
14 水	ごはん	○		米		564 kcal	
	わかさぎの磯辺揚げ		わかさぎ,青のり	小麦粉,油		19.9 g	
	もやしと青菜のお浸し				もやし,こまつな, <b>にんじん</b>		
	豚肉と里芋の炒め煮		豚ばら肉	油,里芋,じゃがいも,さとう,ごま油	しょうが,にんにく, <b>にんじん</b> ,大根,干しいたけ,こんにゃく,いんげん		
15 木	チキンライスのホワイトソースかけ	○	鶏モモ肉,牛乳,生クリーム	米,油,小麦粉,バター	玉ねぎ, <b>にんじん</b> ,ホールコーン,マッシュルーム,グリーンピース	543 kcal	
	コールスローサラダ		ポークハム	油,さとう	<b>キャベツ</b> , <b>にんじん</b> ,とうもろこし	16.8 g	
	花みかん				みかん		
16 金	昆布ごはん	○	鶏モモ肉,細切昆布,あぶらあげ	米,もち米,油	<b>にんじん</b>	581 kcal	
	干草焼き		鶏肉,たまご	油,さとう	玉ねぎ, <b>にんじん</b> ,たけのこ,しめじ	28.7 g	
	野菜の生姜醤油かけ				<b>にんじん</b> ,もやし,きゅうり,しょうが		
	みそ汁		もめんどうふ,わかめ,みそ		<b>キャベツ</b>		
19 月	ほうとう	○	豚肉,あぶらあげ,みそ	うどん	かぼちゃ,ごぼう,大根,しめじ, <b>ねぎ</b>	553 kcal	
	ハムチーズ春巻き		チーズ,ポークハム	春巻きの皮,油	<b>にんじん</b>	22.7 g	
	ゆずドレッシングのサラダ			油,さとう	はくさい, <b>にんじん</b> ,こまつな,ゆず		
20 火	ツナピラフ	○	ツナ	米,乳不使用マーガリン	玉ねぎ, <b>にんじん</b> ,マッシュルーム	601 kcal	
	鶏肉のバーベキューソースかけ		とりにく,とりにく,鶏肉	はちみつ	玉ねぎ,しょうが,にんにく	23.8 g	
	ブロッコリーとカラフルのカレーサラダ			油,オリーブ油	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,赤ピーマン,とうもろこし		
	トマトのスープ		鶏もも肉	じゃがいも	玉ねぎ,トマト,にんにく,しょうが		
つぶつぶゼリー	<b>クリスマス献立</b>		さとう	ルヴァンジュ,みかん缶			

※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。