











1月 こんだて表



平成30年1月9日
調布市立石原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	血や肉になる 赤のなかま	熱や力の元になる 黄色のなかま	からだの調子を整える 緑のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質(しつ)
11	木	七草ぞうすい 高野豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 白菜のゆかり和え おしろこ(白玉) 	○	牛乳、とり肉、ぶた肉、 高野豆腐、小豆	米、でんぷん、砂糖、 じゃが芋、ごま、 白玉団子、油	大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、 小松菜、生姜、にんじん、 せり、白菜、ゆかり	606 kcal 23.5 g 17.6 g
12	金	中華おこわ 揚げサバのネギソースがけ もやしのナムル わかめスープ	○	牛乳、ぶた肉、えび、 大豆、サバ、わかめ	米、もち米、砂糖、ごま、 ごま油、でんぷん、 菜甘露煮、油	干しいたけ、たけのこ、ねぎ、 生姜、玉ねぎ、にんにく、もやし、 にんじん、小松菜、大根、えのきたけ	641 kcal 26.7 g 20.7 g
15	月	小豆がゆ 松風焼き 五色なます 栗きんとん 	○	牛乳、とり肉、小豆、 大豆、みそ、卵	米、パン粉、ごま、 砂糖、さつま芋、 白みつ、菜甘露煮	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、大根、 きゅうり、きくらげ、 ゆず、みかん	682 kcal 25.4 g 17.4 g
16	火	チーズパン 白身魚フライ マッシュルームソースがけ パリパリサラダ 冬野菜の豆乳ポトフ	○	牛乳、メルルーサ、 ウインナー、ベーコン、 ひよこ豆、豆乳	パン、小麦粉、パン粉、 油、ワンタンの皮、 砂糖、じゃが芋	生姜、玉ねぎ、マッシュルーム、大根、 ごぼう、もやし、にんじん、キャベツ、 しめじ、エリンギ、ブロッコリー	645 kcal 29.9 g 23.4 g
17	水	雑穀入りわかめごはん ひじきと切干大根の卵焼き 春雨スープ いちご	○	牛乳、ぶた肉、ひじき、 卵、ベーコン、 炊き込みわかめ	米、十穀米、ごま、 油、春雨、砂糖	切干大根、にんじん、ほうれん草、 たけのこ、干しいたけ、ねぎ、 もやし、玉ねぎ、いちご	624 kcal 23.8 g 18.5 g
18	木	ココアパン 豆腐のラザニア かぶとじゃが芋のスープ煮 ぼんかん	○	牛乳、チーズ、大豆、 ぶた肉、ベーコン、豆腐	パン、小麦粉、油、 バター、じゃが芋	玉ねぎ、にんにく、生姜、セロリー、 にんじん、キャベツ、かぶ、 グリーンピース、ぼんかん	693 kcal 28.0 g 29.1 g
19	金	梅じゃごごはん いかの南蛮漬け きりたんぼ汁 りんご 	○	牛乳、じゃこ、いか、 とり肉、油あげ	米、麦、ごま、でんぷん、 油、砂糖、こんにやく、 きりたんぼ	にんじん、玉ねぎ、カリカリ梅、 ねぎ、ごぼう、春菊、せり、 まいたけ、りんご	622 kcal 24.7 g 13.6 g
22	月	海軍カレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、ぶた肉、ハム	米、麦、油、バター、 小麦粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 生姜、きゅうり、フルーツ缶、バナナ	680 kcal 21.7 g 17.4 g
23	火	ごはん きびなごのたんかんソースあえ 車心と野菜のうま煮 もずくスープ	○	牛乳、きびなご、とり肉、 昆布、もずく、豆腐	米、でんぷん、油、 砂糖、焼きふ、 じゃが芋、こんにやく	生姜、ごぼう、たけのこ、にんじん、 絹さや、白菜、万ねぎ、パイン、 たんかんジャム	626 kcal 25.2 g 14.1 g
24	水	あしたばパン ムロアジのメンチカツ 糸寒天とツナのごまサラダ 東京野菜のクリームスープ 	○	牛乳、ツナ、ベーコン、 ムロアジのメンチカツ、 みそ、豆乳	パン、ごま、油、 砂糖、じゃが芋	キャベツ、にんじん、にんにく、 生姜、玉ねぎ、大根、 しめじ、小松菜、パセリ	615 kcal 24.9 g 25.1 g
25	木	セルフおにぎり さけの塩焼き 炒めたくあん 豚汁 	○	牛乳、のり、サケ、 ぶた肉、豆腐、 みそ、油あげ	米、麦、ごま、里芋、 こんにやく	ごぼう、大根、にんじん、 ねぎ、ゆかり、たくあん漬	645 kcal 32.0 g 16.8 g
26	金	コッペパン いちごジャム 鯨とポテトのアンダレス 栄養すいとん 	○	牛乳、くじら肉、 スキムミルク、 みそ、油あげ、卵	パン、油、でんぷん、 じゃが芋、小麦粉、 さつま芋、こんにやく	白菜、大根、生姜、ごぼう、ねぎ、 玉ねぎ、小松菜、いちごジャム	679 kcal 29.1 g 18.2 g
29	月	ソフトめん ミートマトソース 焼きししゃも ほうれん草のごま和え 	○	牛乳、ベーコン、ぶた肉、 チーズ、ししゃも	ソフトめん、小麦粉、油、 バター、ごま、砂糖	セロリー、玉ねぎ、にんじん、白菜、 ほうれん草、マッシュルーム、 トマト缶、グリーンピース、オレンジ	670 kcal 26.8 g 18.0 g
30	火	野沢菜ごはん 山賊揚げ ヤーコンのきんぴら きのこ豆腐のみそ汁 	○	牛乳、じゃこ、とり肉、 油あげ、豆腐、みそ	米、砂糖、でんぷん、油、 小麦粉、ごま	野沢菜漬、干しいたけ、ねぎ、 にんじん、大根、にんにく、生姜、 玉ねぎ、小松菜、なめこ、えのきたけ	645 kcal 26.2 g 24.5 g
31	水	大豆と昆布のませごはん おからのキッシュ 野菜のおひたし くずきりスープ	○	牛乳、おから、大豆、昆布、 おほか、油あげ、チーズ、 卵、ベーコン、生クリーム	米、麦、砂糖、 油、くずきり	にんじん、玉ねぎ、コーン、たけのこ、 マッシュルーム、ほうれん草、もやし、 小松菜、枝豆、ねぎ、しいたけ、いちご	636 kcal 27.1 g 24.4 g

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※今月のきのこ類とりんご、30日の一部の食材は、調布市の姉妹都市である長野県木島平村産です。

