

# 1月 献立表

令和 6年 1月 9日  
調布市立柏野小学校

日	曜日	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	たんぱく質 たんぱく質 g
10	水	黒米のさつまいもごはん おみくじ福袋 野菜のおかか和え すまし汁・はれひめ	○	牛乳、油揚げ、鶏挽肉、 刻み大豆、ウィンナー、 おかか、生わかめ	米、黒米、さつまいも、しらたき、 でんぷん、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、人参、玉葱、生姜、小松菜、もやし、 キャベツ、だけのこ、えのきたけ、ねぎ、 はれひめ(清見×オレンジ×みかん)	629 kcal 30.0 g 25.2 g
11	木	トック入りぞうすい 松風焼 七福神煮なます 抹茶豆乳・小豆あん	○	牛乳、鶏モモ肉、鶏挽肉、 刻み大豆、赤味噌、さつま揚げ、 豆乳、アガー、あずき	米、トック、生パン粉、砂糖、白ごま、 ごま油、しらたき	大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、ねぎ、 ほうれんそう、切干し大根、干し椎茸、 人参、れんこん、いんげん	570 kcal 30.1 g 20.1 g
12	金	ハムピラフ 白身魚のオーロラソースかけ ジャーマンポテト ひよこ豆とかぼちゃのチャウダー	○	牛乳、ロースハム、メルルーサ、 ベーコン、鶏肉、ひよこごまめ、 豆乳、豆乳クリーム	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 でんぷん、揚げ油、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、サラダ油、小麦粉	玉葱、人参、マッシュルーム、 ホールコーン、グリーンピース、生姜、 にんにく、ホールコーン、パセリ、 かぼちゃ、マッシュルーム	676 kcal 29.0 g 29.3 g
15	月	里芋と小豆のごはん 肉じゃがうま煮 石狩汁・はるか	○	牛乳、あずき、豚肉、生揚げ、鮭、 油揚げ、白味噌	米、里芋、揚げ油、炒め油、 じゃがいも、糸こんにゃく、 砂糖、こんにゃく	人参、玉葱、たけのこ、いんげん、大根、 ねぎ、生姜、はるか(日向夏×夏みかん)	622 kcal 30.0 g 19.6 g
16	火	ソフトフランスパン ラザニア ポトフ 春雨サラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、豆乳、 ピザチーズ、ウィンナー、 ベーコン、生わかめ	ソフトフランスパン(卵なし)、 炒め油、マカロニ(リボンパスタ)、 小麦粉、サラダ油、じゃがいも、 乳不使用マーガリン、春雨、 ごま油、砂糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、 セロリー、ブロッコリー、もやし、 きゅうり、レモン果汁	678 kcal 25.8 g 30.5 g
17	水	大根とおかかのごはん すき焼き風煮 田舎汁・りんご	○	牛乳、おかか、豚肉、焼き豆腐、 油揚げ、赤味噌、白味噌	アルファ化米、揚げ油、砂糖、 炒め油、じゃがいも、しらたき	大根、人参、白菜、えのきたけ、ねぎ、 小松菜、ほうれんそう、しめじ、りんご	624 kcal 26.2 g 16.8 g
18	木	ほうとう 《山梨県》 いかのかりんと揚げ 白菜のゆず酢和え 手作り信玄餅	○	牛乳、豚肉、油揚げ、白味噌 赤味噌、いか、きな粉	冷凍ほうとう(卵なし)、 炒め油、里芋、でんぷん、揚げ油、 もち粉、砂糖、黒みつ	ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、干し椎茸、 ねぎ、生姜、小松菜、白菜、ゆず果汁	570 kcal 29.6 g 18.5 g
19	金	ごはん・韓国のり 《韓国》 豆腐チゲ 中華風コンソープ チーズハットグ(チーズボール)	○	牛乳、韓国のり、木綿豆腐、 豚バラ肉、白味噌、豚肉、 生わかめ、けずり、豆乳、 ダイスチーズ	米、ごま油、でんぷん、春雨、米粉、 乳不使用マーガリン、三温糖、 ホットケーキミックス(卵なし) 揚げ油	キムチ、大根、白菜、人参、ねぎ、ニラ、 しめじ、玉葱、ホールコーン	683 kcal 26.1 g 26.1 g
22	月	スープカレー 《北海道》 ターメリックライス ツナと大根のサラダ 乳乃豆腐	○	牛乳、鶏肉、かつおツナ、寒天	米、炒め油、じゃがいも、砂糖、 サラダ油	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、 セロリー、大根、きゅうり、 みかんレトルト、レモン果汁	560 kcal 18.0 g 17.8 g
23	火	ごはん 《福島県》 鮭のねぎ塩焼き ひき菜炒り・こづゆ	○	牛乳、鮭、さつま揚げ、油揚げ、 鶏モモ肉	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 こんにゃく、里芋、糸こんにゃく、 でんぷん	生姜、にんにく、ねぎ、大根、人参、ごぼう、 干し椎茸、小松菜	506 kcal 28.6 g 14.0 g
24	水	しっぽくうどん 《香川県》 きびなごのたんかんソース おすわい 白玉ぜんざい	○	牛乳、豚肉、油揚げ、きびなご、 干ひじき、あずき	冷凍うどん(卵なし)、里芋、 でんぷん、揚げ油、三温糖、 糸こんにゃく、砂糖、白玉団子	人参、大根、しめじ、ねぎ、小松菜、生姜、 たんかんジャム、ゆず果汁	547 kcal 25.7 g 16.2 g
25	木	ごはん 《和歌山県》 くじらの竜田揚げ 高野豆腐の炒め物 味噌汁・いよかん	○	牛乳、くじら肉、鶏モモ肉、 高野豆腐ダイス、白味噌、 赤味噌	米、でんぷん、揚げ油、炒め油、 砂糖、里芋	生姜、鷹の爪、人参、しめじ、いんげん、 小松菜、白菜、ねぎ、いよかん	673 kcal 36.2 g 23.3 g
26	金	あけぼのめし 《愛媛県》 せんざんき 野菜の甘酢和え いもたき・ぼんかん	○	牛乳、ベーコン、鶏モモ肉、 さつま揚げ	米、オリーブ油、砂糖、でんぷん、 揚げ油、ごま油、炒め油、里芋、 こんにゃく	みかんジュース、人参、玉葱、にんにく、 生姜、キャベツ、もやし、小松菜、大根、 ごぼう、ぼんかん	640 kcal 25.5 g 25.6 g
29	月	しじゅうしい 《沖縄県》 もずくスープ 春雨サラダ 黒糖ちんすこう	○	牛乳、豚バラ肉、刻み昆布、 沖縄もずく、納ごし豆腐	米、炒め油、春雨、ごま油、砂糖、 小麦粉、黒砂糖、ラード、サラダ油	万能ねぎ、人参、白菜、キャベツ、もやし	581 kcal 18.7 g 21.4 g
30	火	シナモンハニートースト(米粉ミックス) ボルシチ キャロットサラダ みかんゼリー	○	牛乳、豚肉、ベーコン、 豆乳クリーム、寒天、ゼラチン	米粉パン(コッペ)卵なし、 乳不使用マーガリン、はちみつ、 炒め油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、 サラダ油	玉葱、人参、かぶ、セロリー、キャベツ、 もやし、ブロッコリー、にんにく、 レモン、みかんレトルト	559 kcal 19.1 g 24.7 g
31	水	深川めし 《東京都》 もんじゃ春巻き 野菜の磯和え・みそ汁	○	牛乳、あさり、油揚げ、刻み昆布、 豚挽肉、さきいか、ピザチーズ、 焼きのり、生わかめ、 納ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、炒め油、砂糖、小麦粉、 春巻きの皮、揚げ油	生姜、ごぼう、人参、キャベツ、小松菜、 もやし、ねぎ	510 kcal 21.3 g 16.5 g

※ウィンナー・ベーコン・ハム・パン粉・さつま揚げは乳卵不使用

※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。ご了承ください。

今月のりんごは姉妹都市木島平村産です。人参・大根・じゃがいも・ねぎは市内産の野菜です。

《米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業》30日に使用するパンは、国産のお米から作られた米粉のパンです。日本全国で、一人あたり月に3個の米粉パンを食べると、食料自給率が1%上がるそうです。東京都の補助事業として、学校給食で使用する米粉パンの代金の一部が補助されます。