



4月 こんだてひょう

目標	給食のきまりを守ろう	安全に気を付けてきまりを守って、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	こんだてめい	行事	あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつやちからのちになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる
9 水	ごはん さわらのねぎみそ焼き 春キャベツのおかかあえ 菜の花と桜の花見汁 よもぎ団子	〇 遠隔お祝い こんだて 献立	ぎゅうにゅう、さわら みそ、おかか、かまぼこ とりこ、とうら、きなこ	こめ、あぶら、さとう しらたま	ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり だいこん、えのき、ほししいたけ、なのはな
10 木	チリコンカンライス ゼリーフライ 春野菜のスープ	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいず、おから きんときまめ、とりこ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも パンこ、こむぎこ	パセリ、セロリー、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、ピーマン ねぎ、キャベツ、いんげん
11 金	わかめうどん 魚とチーズの包み揚げ 大根サラダ	〇	ぎゅうにゅう、わかめ あぶらあげ、とりこ なると、マンダイ チーズ、ハム	うどん、はるまきのかわ こむぎこ、あぶら、さとう	ほししいたけ、にんじん、ほうれんそう ねぎ、だいこん、コーン、きゅうり、たまねぎ
14 月	竹の子ごはん ししゃもの磯部揚げ 塩昆布あえ 新玉ねぎのみそ汁	〇	ぎゅうにゅう、とりこ あぶらあげ、ししゃも あおりの、とうら、みそ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ	たけのこ、にんじん、だいこん、きゅうり たまねぎ、ねぎ、えのき
15 火	手作りカレーパン 鶏肉と春野菜のスープ煮 白玉入りサイダーボンチ	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とりこ ワインナー	こむぎこ、さとう、あぶら にゅうなしマーガリン パンこ、しらたま	にんじん、たまねぎ、しめじ だいこん、キャベツ、パセリ おうとう、みかんかん、ドレッシング
16 水	豚キムチチャーハン 棒餃子 中華風コーンスープ	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうら、たまご	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、はるまめ、かたくりこ ぎょうざのかわ	にんじん、ねぎ、キムチ、にら しょうが、にんにく、コーン
17 木	カレーライス コーンフ레이크サラダ つぶつぶみかんゼリー	〇 1年生 給食開始	ぎゅうにゅう、とりこ アガー	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ コーンフ레이크	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ、もやし ほうれんそう、みかんかん
18 金	ゆかりごはん 新じゃがの肉じゃが のりのみそ汁	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく あおさ、みそ	こめ、あぶら、こんにゃく じゃがいも	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん たけのこ、しょうが、グリーンピース だいこん、えのき、ねぎ
21 月	スパゲッティミートソース 春キャベツのスープ いちごとチョコの米粉マフィン	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ベーコン とうにゅう	スパゲッティ、あぶら こめこ、さとう はちみつ、チョコ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム セロリー、トマト、パセリ、パセリ キャベツ、レモン、いちご
22 火	ハニーレモントースト コーンクリームシチュー バリバリサラダ	〇	ぎゅうにゅう、とりこ ベーコン、なまクリーム	パン、バター、はちみつ にゅうなしマーガリン さとう、じゃがいも、あぶら こむぎこ、ワナンのかわ	レモン、にんじん、たまねぎ コーン、パセリ、キャベツ、もやし
23 水	マーボー豆腐丼 五目中華スープ 河内晩柑	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とうら、みそ とりこ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら はるまめ	ねぎ、にんじん、たけのこ、ごまつな ほししいたけ、にら、きくらげ、もやし かわらばんかん
24 木	鮭茶漬け(アルファ化米) イカのかりんと揚げ ごまマヨサラダ	〇 防災教育 の白 (26日)	ぎゅうにゅう、さけ いか、のり	アルファまい、ごま あぶらあら、かたくりこ ごまあぶら、さとう	みつば、キャベツ、きゅうり もやし、コーン
25 金	お赤飯 鶏のから揚げ 野菜のお浸し 紅白かまぼこのお吸い物 紅白大福	シ ョ ア 開校 記念日	ジョア、あさき、とりこ おかか、かまぼこ、とうら	もちごめ、さとう かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん もやし、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう だいこん、ほししいたけ、えのき
30 水	木島平村のごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のごまあえ さつまいものめった汁	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ だいず、とうら、とうにゅう	こめ、あぶら、パンこ かたくりこ、さとう、ごま こんにゃく、さつまいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、ほうれんそう、ごぼう だいこん、ねぎ

※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。

平均栄養価：エネルギー594kcal たんぱく質23.7g 脂質21.8g 食塩相当量2.8g



5月 こんだてひょう

目標	準備や後片付けをていねいにしよう	〇食器は安全にいてねいに扱おう 〇食器は種類ごとに片付けよう 〇残り物の片づけはきれいにしよう			
日	こんだてめい	行事	あかのなかま ちやにくになる	さいろのなかま ねつやちからのちになる	みどりのなかま からだのちやうしをことのえる
1木	スパゲッティナポリタン ほうれん草とキャベツのスープ 抹茶プリン	〇 八十八歳	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、とりにく、あずき なまクリーム、アガー	卵、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんにく、キャベツ ほうれん草
2金	中華おこわ 真珠蒸し 青菜のお吸い物 柏餅	〇 端午の節句	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、とうふ	こめ、もちこめ、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、だけのこ、ほししいだけ グリーンピース、たまねぎ、だいこん えのき、ほうれん草
7水	ごはん 手作りひじきふりかけ 新じゃがのキムチ煮 大根とえのきのみそ汁	〇	ぎゅうにゅう、ひじき おかか、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キムチ、にら だいこん、えのき、ねぎ、ごまつな
8木	あしたばパン あじの香草パン粉焼き コールスローサラダ パンブキンポータージュ	〇	ぎゅうにゅう、あじ、チーズ ハム、ベーコン、なまクリーム	パン、パンこ、あぶら オリーブオイル、さとう こむぎこ、バター	にんにく、パセリ、にんじん、キャベツ たまねぎ、かぼちゃ、パセリ
9金	ジャンバラヤ ABCマカロニスープ スナップエンドウとツナのサラダ	〇	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、ツナ	こめ、あぶら、マカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、パプリカ、パセリ だいこん、スナップエンドウ コーン、キャベツ
12月	新ごぼうごはん かつお大根の煮物 若竹汁 水ようかん	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かつお わかめ、あんこ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、しらたき こんにゃく	ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん だいこん、ほししいだけ、えだまめ だけのこ
13火	チーズカレードースト 鶏肉と春野菜のポトフ シェルマカロニのサラダ	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、チーズ、とりにく ベーコン、ウインナー	パン、あぶら、さとう こむぎこ、じゃがいも マカロニ	たまねぎ、にんにく、パセリ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン
14水	焼肉チャーハン ウースータン メロン	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、ちんげんさい、だけのこ ほししいだけ、ほうれん草、メロン
15木	春キャベツの塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 じゃことわかめの中華サラダ	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく じゃこ、わかめ	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ、ぎょうざのかわ あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、さくらげ ほししいだけ、ねぎ、にら、にんにく きゅうり
16金	ごはん さばの韓国風焼き 韓国風のりサラダ トック入りスープ	〇	ぎゅうにゅう、さば のり、とりにく、ベーコン	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、トック	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん ほうれん草、もやし、きゅうり だいこん、ごまつな
19月	梅わかごはん 豆腐の重ね焼き 野菜のごまあえ 吉野汁	〇 食育の日	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、だいす、みそ かまぼこ、あぶらあげ	こめ、かたくりこ さとう、ごま、こんにゃく じゃがいも	カリカリうめ、ねぎ、にんじん キャベツ、もやし、ほししいだけ ほうれん草
20火	パニーニ ハニーサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	〇	ぎゅうにゅう、ハム チーズ、ぶたにく、なまクリーム ベーコン、ひよこめ	パン、じゃがいも、あぶら はちみつ、こむぎこ、バター	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、パセリ
21水	ホイコーロー丼 チンゲン菜のスープ 杏仁豆腐	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく なまクリーム	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン だいこん、さくらげ、ちんげんさい みかんかん
22木	コンナムルパバ ヤンニョムチキン わかめと豆腐のスープ 小玉すいか	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、わかめ	こめ、ごまあぶら さとう、ごま	ねぎ、もやし、にんにく、にんじん ほししいだけ、えのき、ごまつな、すいか
23金	奄美の鶏飯 岩手揚げ ゆかりあえ	〇	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、のり、だいす ひじき、じゃこ	こめ、あぶら、ごま、さとう さつまいも、こむぎこ	たくあん、ほししいだけ、しょうが ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり
26月	ケジャリー (白身魚のピラフ) チーズ入りマッシュドタティ スコッチブロス (スコットランド料理)	〇	ぎゅうにゅう、たら ベーコン、チーズ なまクリーム、とりにく	こめ、いっとうなしマーガリン オリーブオイル、じゃがいも おしむぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム パセリ、セロリー、キャベツ
27火	木島平村のごはん イカステーキ 木島平村のアスパラサラダ 小松菜と大根のスープ	〇	ぎゅうにゅう、いか とりにく、ベーコン	きじまだいらむらのこめ あぶら、かたくりこ さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ アスパラガス、きゅうり、だいこん ほししいだけ、ごまつな
28水	ねぎ塩豚丼 呉汁 アセロラゼリー	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、みそ とうにゅう、だいす、アガー	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ こんにゃく	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、アセロラ
29木	がんばるぞー！コロケパン ゆで野菜のドレッシングソース 貝だくさんトマトスープ	〇 運動会 応援献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこめ、ベーコン レンズまめ	パン、あぶら、パンこ じゃがいも、こむぎこ さとう、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、セロリー、コーン トマト、パセリ
30金	語つカレー コーンサラダ レモンジュレのフルーツあえ	〇 運動会 応援献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく アガー	こめ、あぶら、こむぎこ パンこ、じゃがいも、さとう いっとうなしマーガリン	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが グリーンピース、コーン、きゅうり、もやし みかんかん、パインかん、レモン

※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。

平均栄養価：エネルギー594kcal たんぱく質23.0g 脂質24.0g 食塩相当量2.8g

4 月 献 立 表 (14回)

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	1日 たんぱく質 量	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	1日 たんぱく質 量
9 水	シナモントースト			乳・卵なしパン、砂糖 乳不使用マーガリン		534 kcal	21 月	ミルクパン		★ミルクパン			604 kcal
	春野菜の クリームシチュー	○	とり肉、★豆乳 ★豆乳クリーム	油、じゃがいも、小麦粉 乳不使用マーガリン	玉ねぎ、にんじん、かぶ ブロッコリー、アスパラガス	19.1 g		新じゃがとアスパラの クリームグラタン	○	とり肉、ひよこめ ★豆乳、★豆乳クリーム	油、じゃがいも、小麦粉 乳不使用マーガリン、パン粉	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、アスパラガス	23.5 g
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク、砂糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ	27.8 g		かぶと春野菜の スープ煮		ベーコン、ウィンナー		にんにく、生薑、セロリー にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	25.6 g
	清見オレンジ		給食開始		清見オレンジ			スパゲッティー ミートソース		ベーコン、ぶた肉、大豆	スパゲッティー、オリーブ油 油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶	668 kcal
10 木	五目チャーハン		チャーシュー、ハム	米、油	にんじん、しいたけ ねぎ、グリーンピース	560 kcal	22 火	春キャベツのスープ	○	けずり、ベーコン		にんじん、玉ねぎ キャベツ、えのきたけ	26.7 g
	マーボー豆腐	○	ぶた肉、★豆ふ、みそ	油、砂糖、ごま油、でんぶん	生薑、にんにく、干しいたけ にんじん、たけのこ、ねぎ	25.9 g		マドレーヌ		★豆ふ、★豆乳	小麦粉、三温糖 はちみつ、油	レモン	22.6 g
	わかめスープ		わかめ	ごま油	えのきたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	21.4 g		ごはん			米		550 kcal
11 金	花見寿司		★油あげ、あなご かまぼこ	米、砂糖	干しいたけ、たけのこ、にんじん かんぴょう、さやえんどう	593 kcal	23 水	高菜じゃこふりかけ	○	★じゃこ	油	高菜、こねぎ	20.8 g
	けんちん汁	○	ぶた肉、★豆ふ ★油あげ、けずり	じゃがいも、こんにゃく	大根、にんじん、ねぎ	22.9 g		春野菜の煮物		★生あげ、とり肉、けずり	こんにゃく、砂糖	たけのこ、にんじん、干しいたけ 大根、玉ねぎ、れんこん、いんげん	18.2 g
	みたらし団子			白玉団子、三温糖、でんぶん		14.9 g		青のりポテト		青のり	じゃがいも、油		
14 月	ごはん			米		677 kcal	24 木	中華丼		ぶた肉、★いか、★えび	米、油、でんぶん、ごま油	生薑、にんにく、筍、白菜、人参 玉ねぎ、キャベツ、干しいたけ さやえんどう、アスパラガス	597 kcal
	キャベツ入り メンチカツ	○	ぶた肉	パン粉、小麦粉、油	玉ねぎ、キャベツ	25.4 g		中華スープ	○	わかめ、けずり	ごま油	ねぎ、大根、干しいたけ 小松菜、生薑	23.6 g
	カラフルポテト			じゃがいも、油	玉ねぎ、にんにく、ピーマン コーン	21.5 g		バリバリ スイートポテト		★豆乳クリーム	さつまいも、三温糖 春巻きの皮、油		16.5 g
	野菜スープ		ベーコン、けずり		にんじん、玉ねぎ、大根、こねぎ			わかめごはん		炊き込みわかめ ★じゃこ	米	にんじん	572 kcal
15 火	手作りマヨコーンパン			強力粉、砂糖、エッグケアマヨ 乳不使用マーガリン	コーン	560 kcal	25 金	鮭のチャンチャン焼き	○	鮭、みそ	じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、えのきたけ、ぶなしめじ	27.3 g
	春野菜のボトフ	○	ぶた肉 ウィンナーソーセージ	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	21.1 g		白菜とベーコンの スープ		ベーコン、★豆ふ、けずり		白菜、えのきたけ しいたけ、コーン	14.0 g
	菜の花のソテー		ベーコン	油	菜の花、小松菜、にんじん キャベツ、ぶなしめじ	25.8 g		みしょうかん				みしょうかん	
16 水	キムチうどん		ぶた肉、けずり、みそ	うどん	キムチ、大根、にんじん、白菜 しいたけ、ぶなしめじ、ねぎ	544 kcal	振替休業日でおやすみです						
	さばのから揚げ	○	鯖	でんぶん、油	ねぎ、にんにく、生薑	26.1 g	30 水	ビビンバ		★たまご、ぶた肉 ★大豆	米、油、砂糖、ごま油	にんじん、たけのこ ★豆もやし、小松菜	668 kcal
	くきわかめの中華あえ		くきわかめ	砂糖、ごま油	にんじん、きゅうり、キャベツ	25.1 g		白身魚のウースータン	○	かれい、★豆ふ 塩かまぼこ、けずり	でんぶん	生薑、ねぎ、にんじん、チンゲン菜	28.6 g
	つぶつぶみかんゼリー		かんてん	砂糖	みかん缶、みかんジュース			じゃが丸くん		★豆乳	じゃがいも、砂糖 スパイスドック、油		22.1 g
17 木	鶏ごはん		とり肉、★油あげ	米、砂糖	にんじん、たけのこ	571 kcal	※食材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。 ※アレルギー食品には★マークを表示しています。 ※調布市の姉妹都市長野県木島平村産の食材を使用しています。今月はえのき、しめじを使用予定です。						
	たんぽぽしゅうまい	○	ぶた肉、とり肉 ★豆ふ、かまぼこ	ごま油、パン粉、でんぶん しゅうまいの皮	玉ねぎ、生薑、干しいたけ	28.1 g							
	野菜のじゃこあえ		★じゃこ	砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、小松菜	20.9 g							
	大根とわかめの すまし汁		わかめ、けずり		大根、ねぎ								
18 金	カレーライス		ぶた肉	米、油、小麦粉、じゃがいも 乳不使用マーガリン	にんにく、玉ねぎ、にんじん	560 kcal							
	野菜の マヨしょうゆあえ	○		エッグケアマヨ	きゅうり、にんじん、キャベツ	18.7 g							
	デコボン		1年生給食開始		デコボン	18.8 g							



給食では旬の食材だけでなく、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものも取り入れています。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べて、食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



5月献立表 (20回)

日	献立名	牛乳	油や肉になる 食品の種類	熱や力のもとになる 食品の種類	体の調子を整える 食品の種類	エネルギー 不足を補う 食品	日	献立名	牛乳	油や肉になる 食品の種類	熱や力のもとになる 食品の種類	体の調子を整える 食品の種類	エネルギー 不足を補う 食品
1本	はちみつレモン toast (乳なしパン使用)			乳・卵なしパン、はちみつ、 乳不使用マーガリン	レモン	584 kcal	19日	麦ごはん			米、押し麦		647 kcal
	トマトシチュー	〇	ぶた肉	乳不使用マーガリン、砂糖、 小麦粉、じゃがいも、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース	218 kcal		キムムッチ		のり	ごま油、砂糖	にんにく	278 kcal
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、★もやし、にんじん、 コーン、玉ねぎ	248 kcal		チーズタッカルビ	〇	とり肉、みそ、★チーズ	ごま油、じゃがいも、★ごま	にんにく、生葱、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	108 kcal
2金	豚のすき焼き		ぶた肉	米、しらたき、油、三温糖	玉ねぎ、★ごぼう	593 kcal		タラの輪切風スープ		たら、豆腐	ごま油	生葱、干しいたけ、にんじん、 ねぎ、大根、小松菜	
	香キャベツと 新玉ねぎのみそ汁	〇	油あげ、みそ		キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、 えのきたけ	249 kcal		オレンジゼリー		かんてん	砂糖	オレンジジュース	
	セミノール				セミノール (かんざつ)	188 kcal	20日	さなご揚げパン (乳なしパン使用)		さなご	乳・卵なしパン、油、 グラニュー糖		636 kcal
7本	中華風炊込みごはん		ぶた肉	米、ごま油、砂糖	干しいたけ、たけのこ、 ねぎ、生葱	592 kcal		肉団子と春雨のスープ煮	〇	ぶた肉、とり肉、豆腐、 ベーコン	でんぶ、はるさめ	玉ねぎ、生葱、にんにく、小松菜、 にんじん、キャベツ	249 kcal
	かつおと胡麻揚げの炒め煮	★ ツヨク	かつお、生あけ	でんぶ、ざらめ、ごま油	にんにく、生葱、にんじん、 コーン	261 kcal		鶏煮サラダ		鶏ささみミックス	★ごま、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、★もやし、 コーン	265 kcal
	茗竹汁		わかめ		たけのこ、えのきたけ、ねぎ	174 kcal		チキンライス		とり肉	米、油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム、コーン	649 kcal
	抹茶プリン		かんてん、豆乳、 豆乳クリーム	砂糖				魚のボテササ焼		ます、豆乳クリーム	じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、コーン、にんじん	270 kcal
8本	いかと豆腐のチリソース丼	〇	★いか、豆腐	米、でんぶ、油、砂糖	生葱、にんにく、干しいたけ、 ねぎ、玉ねぎ、グリーンピース	588 kcal	21日	ジュリアンヌスープ	〇	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、大根、 えのきたけ		274 kcal
	チンゲン菜のスープ	〇	とり肉、わかめ	でんぶ	チンゲン菜、大根、たけのこ、 にんじん、ねぎ	262 kcal		芋和ゴールド				芋和ゴールド	
	オレンジ				オレンジ	176 kcal	22日	セルフハンバーガー (乳なしパン使用)		牛肉、ぶた肉、豆腐、豆腐	乳・卵なしパン、油、パン粉	玉ねぎ	607 kcal
9金	ごはん			米		589 kcal		コールスローサラダ	〇	ハム	油	キャベツ、きゅうり、にんじん	277 kcal
	ひじき入りかけ	〇	ひじき、★じゃこ、おから	油、★ごま、砂糖		298 kcal		ABCスープ		ベーコン、ウィンナー	油、マカロニ	にんにく、生葱、玉ねぎ、 キャベツ、にんじん	287 kcal
	新じゃがの旨煮	〇	ぶた肉、生あけ	油、じゃがいも、 にんにく、砂糖	生葱、にんじん、玉ねぎ、 干しいたけ、グリーンピース	159 kcal		五目クッパ		とり肉、★たまご	米、でんぶ、ごま油	にんにく、たけのこ、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう、干しいたけ	606 kcal
	香キャベツのおひたし		おから		キャベツ、小松菜、にんじん		23日	焼き餅きょうざ	〇	ぶた肉	はるさめ、ごま油、 でんぶ、きょうざの皮	生葱、キャベツ、ニラ	254 kcal
12月	本島平村のごはん			米		596 kcal		野菜のおから和え	〇	おから	★ごま	小松菜、キャベツ、★もやし、 にんじん	197 kcal
	さばのタンドリーグリル (乳なし)		サバ、豆腐	ノンエッグマヨネーズ	にんにく	265 kcal		オレンジ				オレンジ	
	新ごぼうの甘辛揚げ	〇		でんぶ、油、砂糖、★ごま	★ごぼう	237 kcal	26日	ジャンバラヤ	〇	ぶた肉、ウィンナー	米、油、砂糖	にんにく、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、★黄パプリカ、 玉ねぎ、グリーンピース	572 kcal
	ちずくスープ		ちずく、豆腐		にんじん、大根、ねぎ			白身魚のハーブ焼	〇	すずき	オリーブ油、パン粉	にんにく	277 kcal
13日	ピザトースト (乳なしパン使用)		ベーコン、ウィンナー、 ★チーズ	乳・卵なしパン、油、小麦粉	玉ねぎ、コーン、ピーマン、 マッシュルーム	650 kcal		野菜スープ	〇	ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ	242 kcal
	コーンシチュー	〇	とり肉、豆腐、 豆乳クリーム	油、じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン	にんじん、玉ねぎ、コーン、 グリーンピース	227 kcal		ひじきごはん		とり肉、ひじき、油あげ	米、油、にんにく、砂糖	にんじん、干しいたけ、 グリーンピース	574 kcal
	フルーツ入りサラダ			油	パイナップル、みかん(缶)、 キャベツ、きゅうり	303 kcal	27日	いかのレモンソースがけ	〇	★いか	でんぶ、油、三温糖	生葱、レモン	270 kcal
14日	梅じゃこごはん		じゃこ	米	梅干し	580 kcal		切干大根のベーコンソテー	〇	ベーコン	油	にんじん、切干大根、コーン、 小松菜、にんにく	191 kcal
	五目揚げ	〇	とり肉、ひじき、★たまご	油、砂糖	干しいたけ、えのきたけ、 にんじん、ほうれんそう	259 kcal		春雨スープ		とり肉	はるさめ、ごま油	にんじん、大根、玉ねぎ、ねぎ	
	みだくさん味噌汁	〇	豆腐、油あげ、みそ	油、にんにく、じゃがいも	大根、にんじん、玉ねぎ、 ねぎ、小松菜	182 kcal	28日	ポロポロジュシー	〇	ぶた肉、ひじき	米、油	にんじん、たけのこ、ねぎ	614 kcal
	オレンジ				オレンジ			豚肉と豆腐のチャンプルー	〇	生あけ、ぶた肉、おから	油、ごま油、でんぶ	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、生葱、 たけのこ、★もやし	262 kcal
15日	コストカリライス		ベーコン、とり肉、大豆	米、乳不使用マーガリン、 油、でんぶ	にんじん、赤パプリカ、トマト(缶)、 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	624 kcal	29日	パイ入り冷凍惣菜ゼリー		かんてん	黒砂糖	パイナップル	343 kcal
	野菜スープ	〇	ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ	244 kcal		カレーうどん	〇	ぶた肉	うどん、油、小麦粉、 でんぶ	生葱、玉ねぎ、にんじん、 小松菜、ねぎ	571 kcal
	ココアプリン		かんてん、豆乳、 豆乳クリーム	砂糖		228 kcal		ししゃものいそげ揚げ	〇	★ししゃも、青のり	小麦粉、でんぶ、油		251 kcal
16日	あんかけ焼きそば	〇	密かまぼこ、ほたて貝柱、 ★えび、★いか、ぶた肉	中華めん、でんぶ、 砂糖、ごま油	にんにく、生葱、にんじん、ねぎ、 干しいたけ、たけのこ、キャベツ、 ★もやし、玉ねぎ、チンゲン菜	690 kcal		わかめサラダ	〇	わかめ	砂糖、ごま油	にんじん、★もやし、キャベツ	214 kcal
	わかめスープ	〇	わかめ	ごま油	にんじん、玉ねぎ、小松菜	276 kcal	30日	かわらばんかん				肉内蔵用	
	米粉入りいちごドーナツ		豆腐	米粉、乳不使用ホットケーキ ミックス、油、グラニュー糖	いちご、いちごジャム	297 kcal		キムチチャーハン	〇	ぶた肉	米、ごま油	にんじん、キムチ、ピーマン	626 kcal
								トック入り五目スープ	〇	とり肉、豆腐	トック、ごま油	にんじん、玉ねぎ、生葱、 キャベツ、ねぎ	212 kcal
								杏仁豆腐		かんてん、豆腐、 豆乳クリーム	砂糖	みかん(缶)、もも(缶)、レモン	206 kcal

※食材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。
 ※アレルギー食品には★マークを表示しています。
 ※調布市の姉妹都市長野県本島平村産の食材を使用しています。今月は、お米、えのき、しめじを使用予定です。