

# 10月献立表

令和4年度 調布市立第二小学校

家庭数

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
3月	えびピラフ	○	ベーコン・冷凍むきえび	米・オリーブ油	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・ホールコーン・グリーンピース
	大豆のナゲット ポテトスープ		大豆・鶏ひき肉 鶏モモ肉・調製豆乳・豆乳クリーム	かたくり粉・パン粉(乾燥)・小麦粉・揚げ油・じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ・パセリ
4月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン	
	マカロニグラタン ミネストローネ		ベーコン・鶏モモ肉・調製豆乳・シュレッドチーズ ベーコン・豚肩肉・ひよこまめ	サラダ油・マーガリン・小麦粉・マカロニ・パン粉(乾燥) 炒め油	玉葱・人参・マッシュルーム 玉葱・人参・セロリー・かぶ・かぶ(葉)・トマト缶詰
5月	焼き肉丼	○	豚肩肉	米・大麦・油・砂糖・ごま油・はちみつ	にんにく・しょうが・だいずもやし・玉葱・人参・ピーマン・ねぎ・りんご
	中華スープ サイダーボンチ		鶏モモ肉・わかめ	ごま油	きくらげ・えのきたけ・にら・ねぎ・しょうが みかん(レトルト)・パイン(レトルト)・りんご(レトルト)
6月	就学時健診のため給食はありません				
7月	栗おこわ 肉豆腐 月見パイ	○	豚ばら肉・押し豆腐・削り節 あずき(つぶ)	米・もち米・むき栗 炒め油・しらたき・砂糖 白玉だんご・ぎょうざの皮・揚げ油	まいたけ・ぶなしめじ・人参・玉葱・ねぎ 
	ごはん			米	
11月	魚のごまだれかけ おひたし	○	さば・みそ	砂糖・練りごま・白すりごま・白いりごま 砂糖	こまつな・もやし・人参 ごぼう・人参・大根・干し椎茸・ねぎ
	鶏ごぼう汁		鶏モモ肉・宗田厚削り・生揚げ	炒め油・こんにゃく	
12月	秋の味覚うどん 豆衣チキン	○	こんぶ・削り節・鶏モモ肉・油揚げ 鶏モモ肉・大豆	うどん かたくり粉・揚げ油	人参・大根・ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・かぼちゃ にんにく・しょうが
	野菜の磯辺あえ いわしの蒲焼き丼	○	刻みのり	砂糖	こまつな・もやし・人参 しょうが汁・キャベツ
13月	あおさ汁 みかん	○	いわし さば節・絹ごし豆腐・あおさ・みそ	米・大麦・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖	人参・大根・はくさい・ねぎ みかん
	ゆかりごはん 卵焼きのそぼろあんかけ 田舎汁	○	じゃこ たまご・鶏ひき肉 さば節・みそ	米 炒め油・砂糖・かたくり粉 じゃがいも・ごま油	カリカリ梅 たけのこ・玉葱・人参・赤ピーマン・ピーマン 大根・はくさい・ぶなしめじ・ねぎ・こまつな
17月	スパゲティナポリタン 野菜スープ	○	ベーコン・豚肩肉・粉チーズ ベーコン	ハーフ・スパゲッティ・炒め油	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム 玉葱・人参・キャベツ・こまつな
	スイーツポテト		調製豆乳・豆乳クリーム	さつまいも・砂糖・マーガリン	
18月	こぎつねごはん いもご汁	○	鶏ひき肉・油揚げ 鶏モモ肉・本節中厚削り・木綿豆腐	米・砂糖 炒め油・さといも	人参・さやいんげん ごぼう・人参・ぶなしめじ・ねぎ
	フルーツジュレ		アガー	砂糖	みかん(レトルト)・りんご(レトルト)・パイン(レトルト)
19月	鯛茶漬け いかとさつまいものカリント揚げ 白菜のお浸し	○	真鯛・削り節・こんぶ・刻みのり いか おかか	米・白いりごま・ぶしあられ さつまいも・かたくり粉・揚げ油	あさつき はくさい・人参・もやし・こまつな
	ごはん			米	
20月	ジカ 仔の加-キル-う わかさぎの南蛮漬 根菜の味噌汁	○	豚ばら肉 わかさぎ 鶏モモ肉・さば節・絹ごし豆腐・みそ	炒め油・じゃがいも・砂糖 小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油 炒め油	人参・玉葱・ピーマン ねぎ・鷹の爪 ごぼう・大根・人参・ほうれんそう・ねぎ
	ガーリックライス			米・オリーブ油	にんにく・パセリ
21月	キーマカレー 大根とじゃこのかき揚げ 梨	○	豚ひき肉 じゃこ	サラダ油・マーガリン・小麦粉 サラダ油・ごま油・砂糖・白いりごま	にんにく・しょうが・玉葱・セロリー・人参・ トマト缶詰・りんご 大根・きゅうり・人参・玉葱 なし
	コーン入りライス			米・オリーブ油	人参・ホールコーン・パセリ
24月	鮭のポテトサラダ焼き レンズ豆とグリンピースのスープ	○	鮭 ベーコン・ウィンナー・ レンズまめ	じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	人参・玉葱・さやいんげん にんにく・玉葱・人参・キャベツ・パセリ
	チンジャオロース焼きそば 野菜チップス(ポテトチップス)		豚モモ肉	蒸し中華めん・炒め油・上白糖・ かたくり粉・ごま油	にんにく・しょうが・ねぎ・たけのこ・ピーマン・もやし かぼちゃ・れんこん
25月	わかめと卵のスープ	○	鶏モモ肉・絹ごし豆腐・ わかめ・たまご	かたくり粉	人参・チンゲンツァイ・ねぎ
	塩麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉・大豆・押し豆腐・ 豆板醤	米・炒め油・ごま油・かたくり粉	しょうが・にんにく・人参・たけのこ・玉葱・ 干し椎茸・ねぎ
26月	わかめときのこの中華スープ りんご		宗田厚削り・鶏モモ肉・わかめ	ごま油	大根・玉葱・えのきたけ・ぶなしめじ・しょうが汁 りんご
	ごはん			米	
27月	わかめの佃煮 豚肉と里芋の炒め煮	○	カットわかめ・しらす干し 豚ばら肉・生揚げ	サラダ油・白いりごま・上白糖 炒め油・さといも・こんにゃく・ 砂糖・ごま油	しょうが・にんにく・人参・大根・さやいんげん
	かぶと白菜の味噌汁		さば節・みそ		かぶ・はくさい・えのきたけ・こまつな・ねぎ
28月	手作りかぼちゃパン	○		強力粉・小麦粉・黒砂糖・ はちみつ・マーガリン	かぼちゃペースト・クランベリー 
	鶏肉のポトフ 巨峰		ベーコン・鶏モモ肉・ひよこまめ	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・パセリ 巨峰
31月	ほうれん草のチャーハン チャブチェ	○	焼き豚・たまご 豚モモ肉	米・サラダ油・炒め油 炒め油・緑豆はるさめ・砂糖・ごま油・白いりごま	ほうれんそう・人参・ねぎ しょうが・にんにく・干し椎茸・玉葱・人参・ピーマン・ 黄ピーマン
	白身魚のウースタン		削り節・かれいむきみ・ ベーコン・絹ごし豆腐	かたくり粉	人参・たけのこ・ねぎ・えのきたけ

\*材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。