



献立表



令和元年度

調布市立第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
3 火	カレーライス	○	豚肉	米・油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・りんご
	野菜とかまぼこのソテー		かまぼこ	サラダ油	キャベツ・ピーマン・えのきたけ
	冷凍みかん				みかん
4 水	ごはん	○		米	
	あじのさんが焼き		あじ・みそ	かたくり粉・油	ねぎ・しょうが・しそ葉
	野菜の磯辺あえ		刻みのり	砂糖	こまつな・もやし・にんじん
	冬瓜汁		豚肉	かたくり粉	にんじん・干し椎茸・とうがん・ こまつな ・しょうが汁
5 木	パンプキンパン	○		パンプキンパン	
	魚の香辛パン粉焼き		ホキ	油・パン粉	にんにく・パセリ
	ウィンナーポテト		ウィンナー	じゃがいも・マーガリン	
	夏野菜のミネストローネ		ベーコン		玉葱・にんじん・ズッキーニ・なす・コーン・枝豆・トマト
6 金	ブルコギ丼	○	豚肉	米・油・砂糖・かたくり粉・ごま・ごま油	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・もやし・りんご・にら
	卵ときのこのスープ		鶏肉・豆腐・たまご		しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・ほうれんそう
	りんご				りんご
9 月	栗おこわ	○		米・もち米・栗	
	鮭のみそマヨネーズ焼き		鮭・みそ	ノンエッグマヨネーズ・砂糖	
	菊花おひたし				こまつな ・はくさい・さくの花
	すまし汁		豆腐・わかめ・かまぼこ		にんじん・えのきたけ・ねぎ・糸みつば
10 火	ウィンナーピラフ	○	ウィンナー	米・マーガリン・油	玉葱・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・グリーンピース
	ビーンズサラダ		大豆	油・砂糖	枝豆・コーン・もやし・玉葱
	米粉のチャウダー		鶏肉・豆乳・豆乳クリーム	油・じゃがいも・米粉	玉葱・にんじん・パセリ
	巨峰				巨峰
11 水	ごはん	○		米	
	さつま揚げと切干大根の煮つけ		さつま揚げ	砂糖	切干しだいこん・にんじん・こまつな
	じゃこの佃煮		じゃこ・おかか・塩昆布	ごま・砂糖	
	えび団子入り春雨スープ		えび・いか・鶏肉・豆腐・うすら卵	ごま油・かたくり粉・緑豆はるさめ	にんじん・たけのこ・干椎茸・玉葱・しょうが・ねぎ・ こまつな
12 木	おろしスパゲッティ	○	鶏肉	スパゲッティ・油・砂糖	玉葱・こねぎ・だいこん
	バリバリサラダ			油・砂糖・ワンタンの皮	キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご・玉葱
	黒糖きな粉ドーナツ		豆腐・きな粉	小麦粉・黒砂糖・油・グラニュー糖	
13 金	里芋ごはん	○	油揚げ	米・大麦・さといも・砂糖	にんじん・グリーンピース
	さんまの塩焼き		さんま		
	豆乳仕立ての野菜汁		豚肉・油揚げ・みそ・豆乳	こんにゃく	だいこん・にんじん・ごぼう・はくさい・ねぎ
	月見団子(みたらし)			白玉粉・上新粉・三温糖・かたくり粉	
17 火	ゆかりごはん	○		米	
	油揚げの春巻き		油揚げ・豚肉・むきえび	油・緑豆はるさめ・かたくり粉	えのきたけ・にんじん・たけのこ・ねぎ・にら
	きのこ青菜の炒めサラダ		ベーコン	油・砂糖・オリーブ油	エリンギ・ぶなしめじ・えのきたけ・ こまつな ・コーン
	わかめと豆腐の味噌汁		豆腐・わかめ・みそ		にんじん・だいこん・ねぎ
18 水	エビと舞茸のぼら天丼	○	えび	米・小麦粉・かたくり粉・油・砂糖	まいたけ
	大根のすり流し団子汁		鶏肉・豆腐	ごま油・かたくり粉	しょうが・ねぎ・だいこん・はくさい・ こまつな ・にんじん
	梨				なし
19 木	ごはん	○		米	
	鯖の梅風味照り焼き		さば	砂糖	ねり梅
	のり酢あえ		刻みのり		こまつな ・もやし・にんじん
	けんちん汁		鶏肉・豆腐	ごま油・こんにゃく・さといも	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
20 金	ピロシキ	○	豚肉	強力粉・小麦粉・砂糖・オリーブ油・緑豆はるさめ・かたくり粉	にんにく・しょうが・にんじん・玉葱・干椎茸
	ボルシチ		豚肉	油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉	にんにく・玉葱・セロリー・にんじん・キャベツ・かぶ
	サイダーボンチ				みかん缶・バイン缶・りんご缶
24 火	田舎うどん	○	豚肉・油揚げ	油・さといも・うどん	にんじん・だいこん・ごぼう・ぶなしめじ・ねぎ
	青菜とわかめの土佐酢和え		わかめ	砂糖	こまつな ・きゅうり・にんじん
	おはぎ		あずき	もち米・米・砂糖	
25 水	えびピラフ	○	えび	米・マーガリン・油	玉葱・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・グリーンピース
	ししゃものカレーフライ		ししゃも	小麦粉・パン粉・油	
	コールスロー			油・砂糖	キャベツ・コーン・にんじん・玉葱
	ABCマカロニスープ		ベーコン	油・マカロニ	にんにく・玉葱・にんじん・コーン・キャベツ
26 木	ごはん	○		米	
	卵焼きのそぼろあんかけ		たまご・鶏肉	油・砂糖・かたくり粉	たけのこ・玉葱・にんじん・赤ピーマン・ピーマン
	青菜と切干大根の煮物			砂糖	切干しだいこん・ほうれんそう・にんじん
	貝だくさん味噌汁		豆腐・わかめ・みそ	油・こんにゃく・さといも	だいこん・にんじん・ねぎ
27 金	ソフトフ랑스パン	○		ソフトフ랑스パン	
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	油	マーマレード
	ポテトサラダ			じゃがいも・油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	きゅうり・にんじん
	ベジブロス		豚肉	マーガリン・オートミール	ねぎ・にんじん・セロリー・パセリ・グリーンピース
30 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米・油	にんにく・しょうが・にんじん・ピーマン・はくさい
	焼肉サラダ		豚肉	砂糖・ごま・糸こんにゃく・ごま油	ねぎ・にんにく・しょうが・チンゲンツァイ・にんじん・コーン
	わかめスープ		豆腐・わかめ	ごま油・ごま	にんじん・たけのこ・もやし・ねぎ・しょうが

*材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。御了承ください。

*今月の地場野菜…小松菜（地場産の食材は、**太字**にしております）