



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 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 火	カレーライス 野菜とかまぼこのソテー 冷凍みかん	○	豚肉 かまぼこ	米・油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉 サラダ油	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・りんご キャベツ・ピーマン・えのきだけ みかん
4 水	ごはん あじのさんが焼き 野菜の磯辺あえ 冬瓜汁	○	あじ・みそ 刻みのり 豚肉	米 かたくり粉・油 砂糖 かたくり粉	ねぎ・しょうが・しそ葉 こまつな・もやし・にんじん にんじん・干し椎茸・とうがん・ごまつな・しょうが汁
5 木	パンブキンパン 魚の香草パン粉焼き ウインナーポテト 夏野菜のミネストローネ	○	ホキ ワインナー ベーコン	パンブキンパン 油・パン粉 じゃがいも・マーガリン	にんにく・パセリ 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 卵ときのこのスープ りんご	○	豚肉 鶏肉・豆腐・たまご	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 しいたけ・ぶなしめじ・えのきだけ・ほうれんそう りんご
9 月	栗おこわ 鮭のみぞマヨネーズ焼き 菊花おひたし すまし汁	○	鮭・みそ 豆腐・わかめ・かまぼこ	米・もち米・栗 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	ごまつな・はくさい・きくの花 にんじん・えのきだけ・ねぎ・糸みつば
10 火	ウインナーピラフ ピーンズサラダ 米粉のチャウダー 巨峰	○	ワインナー 大豆 鶏肉・豆乳・豆乳クリーム	米・マーガリン・油 油・砂糖 油・じゃがいも・米粉	玉葱・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・グリンピース 枝豆・コーン・もやし・玉葱 玉葱・にんじん・パセリ 巨峰
11 水	ごはん さつま揚げと切干大根の煮つけ じゃこの佃煮 えび団子入り春雨スープ	○	さつま揚げ じゃこ・おかか・塩昆布 えび・いか・鶏肉・豆腐・うずら卵	米 砂糖 ごま・砂糖 ごま油・かたくり粉・緑豆はるさめ	切干したいこん・にんじん・こまつな にんじん・たけのこ・干椎茸・玉葱・しょうが・ねぎ・ごまつな
12 木	おろしスパゲッティ パリパリサラダ 黒糖きな粉ドーナツ	○	鶏肉 豆腐・きな粉	スパゲッティ・油・砂糖 油・砂糖・ワンタンの皮 小麦粉・黒砂糖・油・グラニュー糖	玉葱・こねぎ・だいこん キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご・玉葱
13 金	里芋ごはん さんまの塩焼き 豆乳仕立ての野菜汁 月見団子(みたらし)	お日見 献立	油揚げ さんま 豚肉・油揚げ・みそ・豆乳	米・大麦・さといも・砂糖 こんにゃく 白玉粉・上新粉・三温糖・かたくり粉	にんじん・グリンピース だいこん・にんじん・ごぼう・はくさい・ねぎ
17 火	ゆかりごはん 油揚げの春巻き きのこと青菜の炒めサラダ わかめと豆腐の味噌汁	○	油揚げ・豚肉・むさえび ベーコン 豆腐・わかめ・みそ	米 油・緑豆はるさめ・かたくり粉 油・砂糖・オリーブ油	えのきだけ・にんじん・たけのこ・ねぎ・にら エリンギ・ぶなしめじ・えのきだけ・ごまつな・コーン にんじん・だいこん・ねぎ
18 水	エビと舞茸のばら天丼 大根のすり流し団子汁 梨	○	えび 鶏肉・豆腐	米・小麦粉・かたくり粉・油・砂糖 ごま油・かたくり粉	まいだけ しょうが・ねぎ・だいこん・はくさい・ごまつな・にんじん なし
19 木	ごはん 鰯の梅風味照り焼き のり酢あえ けんちん汁	○	さば 刻みのり 鶏肉・豆腐	米 砂糖 ごま油・こんにゃく・さといも	ねり梅 ごまつな・もやし・にんじん にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
20 金	ピロシキ ボルシチ サイダーポンチ	ラグビー応援献立	豚肉 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 油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・にんじん・玉葱・干椎茸 にんにく・玉葱・セロリ・にんじん・キャベツ・かぶ みかん缶・ハイ缶・りんご缶
24 火	田舎うどん 青菜とわかめの土佐酢和え おはぎ	お彼岸 献立	豚肉・油揚げ わかめ あずき	油・さといも・うどん 砂糖 もち米・米・砂糖	にんじん・だいこん・ごぼう・ぶなしめじ・ねぎ ごまつな・きゅうり・にんじん
25 水	えびピラフ ししゃものカレーフライ コールスロー ABCマカロニスープ	○	えび ししゃも ベーコン	米・マーガリン・油 小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 油・マカロニ	玉葱・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・グリンピース キャベツ・コーン・にんじん・玉葱 にんにく・玉葱・にんじん・コーン・キャベツ
26 木	ごはん 卵焼きのそぼろあんかけ 青菜と切干大根の煮物 具だくさん味噌汁	○	たまご・鶏肉 豆腐・わかめ・みそ	米 油・砂糖・かたくり粉 砂糖 油・こんにゃく・さといも	たけのこ・玉葱・にんじん・赤ピーマン・ピーマン 切干したいこん・ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ
27 金	ソフトフランスパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ベジプロス	ラグビー応援献立 アイルランド料理	鶏肉 豚肉	ソフトフランスパン 油 じゃがいも・油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ マーガリン・オートミール	マーマレード きゅうり・にんじん ねぎ・にんじん・セロリ・ハセリ・グリンピース
30 月	キムチチャーハン 焼肉サラダ わかめスープ	○	豚肉 豚肉 豆腐・わかめ	米・油 砂糖・ごま・糸こんにゃく・ごま油 ごま油・ごま	にんにく・しょうが・にんじん・ピーマン・はくさい ねぎ・にんにく・しょうが・チゲンツツイ・にんじん・コーン 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**にしてあります）