



10月献立表



令和元年度

調布市立第二小学校

日	献立名 ☆太字はブックメニューです☆	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
1火	ごはん さばのねぎみそ焼き 野菜のごまあえ のっぺい汁	○	さば・味噌 鶏肉・油揚げ	米 砂糖・ごま こんにゃく・さといも・かたくり粉	ねぎ・しょうが ごまっぴ、もやし・にんじん にんじん・だいこん・ねぎ
2水	回鍋肉丼 中華風コーンスープ 梨	○	豚肉・味噌 鶏肉・豆腐・たまご	米・油・砂糖・かたくり粉 かたくり粉	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・キャベツ・干し椎茸・ピーマン にんじん・とうもろこし・歯詰り・ホールコーン・ねぎ・ごまっぴ なし
3木	チキンライス カラフルサラダ レンズ豆と野菜のスープ	○	鶏肉 鶏肉・レンズまめ	米・油 油・砂糖 じゃがいも	玉葱・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・ホールコーン・黄ピーマン・赤ピーマン・えだまめ 玉葱・にんじん・キャベツ・ほうれんそう
4金	豆腐とひき肉のあんかけ丼 青菜とえびのソテー ワンタンスープ	○	豚肉・豆腐 むきえび・ほたてがい 豚肉	米・油・砂糖・かたくり粉 マーガリン ワンタンの皮・ごま油	にんじん・玉葱・チンゲンツアイ・干し椎茸・しょうが・にんにく ごまっぴ、赤ピーマン にんじん・たけのこ・干し椎茸・もやし・ねぎ・はくさい
7月	豚キムチ焼きそば みそドレッシングサラダ しらすのスープ	○	豚肉 味噌 豆腐・わかめ・しらす干し	油・砂糖・蒸し中華めん・ごま じゃがいも・油・砂糖 かたくり粉	玉葱・にんじん・もやし・はくさい(キムチ漬け)・にら キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・ねぎ・ごまっぴ
8火	ピザトースト(ピッツァほうや) 白菜と豆のサラダ 鶏肉のポトフ	○	ベーコン・シュレッドチーズ ひよこまめ ベーコン・鶏肉	食パン・油 油・砂糖 じゃがいも	にんにく・玉葱・マッシュルーム・ピーマン はくさい・きゅうり・ホールコーン・玉葱 にんじん・玉葱・キャベツ・セロリー・パセリ
9水	ごはん 鮭の塩麹焼き 豆入り筑前煮 わかめと豆腐の味噌汁	○	鮭 鶏肉・さつまいも・大豆 豆腐・わかめ・米みそ	米 油・こんにゃく・砂糖・さといも	しょうが・ごぼう・にんじん・玉葱・さやいんげん 干し椎茸・だいこん・ねぎ
10木	ハヤシライス 大根とじゃこの加がサガ りんご	○	豚肉・生クリーム じゃこ	米・油・マーガリン・小麦粉 油・ごま油・砂糖・ごま	玉葱・にんじん だいこん・きゅうり・にんじん・玉葱 りんご
11金 15火	たてわり遠足・予備日のため、給食はありません。両日ともお弁当を御用意ください。				
16水	生姜焼き風混ぜご飯 ししゃもの香り焼き おひたし さつま汁	○	豚肉 ししゃも 鶏肉・油揚げ・豆腐・味噌	米・油・こんにゃく・上白糖 ごま油・ごま 砂糖 さつまいも	しょうが・切干しいんげん ごまっぴ、もやし・にんじん にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ
17木	けんちんうどん 和風サラダ きびだんご(ももたろう)	○	鶏肉 わかめ	油・こんにゃく・さといも・うどん 油・砂糖・ごま きび・さつまいも・上白糖	ごぼう・にんじん・だいこん・干し椎茸・ねぎ・ごまっぴ キャベツ・きゅうり・にんじん
18金	ごはん 豚肉と里芋の炒め煮 かぶと白菜の味噌汁 手作りふりかけ	○	豚肉・生揚げ 油揚げ・味噌 じゃこ・おかか・あおりのわかめ	米 油・さといも・こんにゃく・砂糖・ごま油 ごま	しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・さやいんげん はくさい・かぶ・ねぎ・ごまっぴ
21月	こぎつねごはん 鱈の西京焼き 小松菜と竹輪の煮物 すまし汁	○	鶏肉・油揚げ たら・西京みそ 焼き竹輪・茎わかめ 豆腐・わかめ	米・砂糖 上白糖	にんじん・さやいんげん しょうが ごまっぴ、はくさい にんじん・えのきたけ・ねぎ・糸みつば
23水	キャロットライスクリームかけ ほうれん草とベーコンのキッシュ フルーツ杏仁	○	鶏肉・むきえび・豆乳 ベーコン・たまご・牛乳・生クリーム・シュレッドチーズ 粉寒天・牛乳	米・マーガリン・油・小麦粉 砂糖	にんじん・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 玉葱・ほうれんそう みかん(シトルト)・パイ(シトルト)・りんご(シトルト)
24木	秋の香りご飯 揚げ出し豆腐(野菜あんかけ) 豚汁	○	鶏肉・油揚げ・むきえび 豆腐 豚肉・豆腐・味噌	米・油・さつまいも・むき栗・三温糖 かたくり粉・油 じゃがいも・こんにゃく	ひなしめじ・にんじん・さやいんげん しょうが・にんじん・玉葱・干し椎茸 にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
25金	秋なすとベーコンのトマトが キャベツとポテトのスープ いちごのケーキ(王さまライオンのケーキ)	○	ベーコン ベーコン 豆乳	ハーフスパゲッティ・オリーブ油・砂糖・油 オリーブ油・じゃがいも 小麦粉・上白糖・油・粉砂糖	にんにく・鷹の爪・玉葱・にんじん・トマト缶・なす 玉葱・キャベツ・にんじん・ホールコーン いちご
28月	野沢菜チャーハン 大豆とじゃこの甘辛揚げ 豆腐の五目スープ	○	ボンレスハム・たまご 大豆・じゃこ かまぼこ・豆腐	米・ごま油・油 かたくり粉・油・砂糖・ごま ごま油・かたくり粉	ねぎ・にんじん・のざわな(塩漬) たけのこ・干し椎茸・にんじん・かぶ・きゅうり・ねぎ・しょうが
29火	カレーライス (うちにかえったガラゴ・ひみつのかレーライス) コールスロ みかん	○	豚肉	米・じゃがいも・油・マーガリン・小麦粉 油・砂糖	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・グリーンピース・りんご キャベツ・ホールコーン・にんじん・玉葱 みかん
30水	さんまの蒲焼き丼 ひじきサラダ なめこ汁	○	さんま 干ひじき 豆腐・味噌	米・小麦粉・かたくり粉・油・砂糖 油・ごま油・砂糖・ごま	キャベツ・にんじん・もやし・ホールコーン にんじん・だいこん・なめこ・ごまっぴ、ねぎ
31木	ふわふわ蒸しパンかぼちゃ味 (ふわふわくもパン) ソナポテト ビーンズサラダ マカロニのクリーム煮(米粉)	○	豆乳 ソナ ひよこまめ・いんげんまめ 鶏肉・豆乳・豆乳クリーム	蒸しパンミックス・砂糖・油 じゃがいも オリーブ油・砂糖 マカロニ・油	かぼちゃペースト きゅうり・にんじん・ホールコーン・えだまめ・玉葱 にんじん・玉葱・マッシュルーム・ホールコーン・パセリ

*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、太字にしています)