

8・9月献立

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
30 火	夏野菜のカレーライス	○	ベーコン・鶏モモ肉	米・油・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・セロリー・玉葱・人参・トマト・ズッキーニ・なす・かぼちゃ・さやいんげん
	フレンチサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	冷凍みかん				みかん
31 水	ごはん			米	
	さばのみそ煮	○	さば切身・みそ	砂糖	しょうが・ねぎ
	和風サラダ		わかめ	サラダ油・砂糖・白いりごま・白すりごま	キャベツ・きゅうり・大根・人参
	はっと汁		だしこんぶ・本節中厚削	米粉パウダー・かたくり粉	人参・大根・ごぼう・白菜・ねぎ
1 木	生揚げの肉味噌丼	○	豚ひき肉・みそ・みそ・生揚げ	米・押麦・油・砂糖・かたくり粉	しょうが・にんにく・人参・玉葱・セロリー・グリーンピース
	春雨スープ	○	鶏モモ肉	緑豆はるさめ	人参・たけのこ・干し椎茸・しょうが・ねぎ・こまつな
	クランベリーゼリー		アガー	砂糖	クランベリージュース
2 金	タコライス		豚ひき肉・大豆(水煮缶詰)	米・炒め油	にんにく・しょうが・玉葱・セロリー・キャベツ
	かぼちゃのサラダ	○		サラダ油・砂糖	かぼちゃ・人参・きゅうり・コーン・パイン缶
	梨				なし
5 月	塩ラーメン		豚モモ肉	蒸し中華めん・炒め油	にんにく・しょうが・人参・キャベツ・もやし・ねぎ・コーン
	ジャンボきょうざ	○	豚ひき肉	ぎょうざの皮・油・かたくり粉	しょうが・キャベツ・ねぎ・にら・にんにく
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油・砂糖・ごま油	人参・キャベツ・もやし・コーン
6 火	ひじきおこわ		鶏ひき肉・干ひじき・油揚げ	米・もち米・炒め油・砂糖	人参・ごぼう・干し椎茸
	ちくわの磯焼き	○	白焼き竹輪・あおのり	ノンエッグマヨネーズ	
	豚汁		さば節・豚肩肉・木綿豆腐・味噌	じゃがいも・こんにゃく	人参・ごぼう・大根・ねぎ
	りんご				りんご
7 水	スイートポテト		牛乳・生クリーム	食パン・バター・さつまいも・砂糖・はちみつ	
	秋のチキンポトフ	○	ベーコン・鶏モモ肉	炒め油・じゃがいも	にんにく・しょうが・セロリー・人参・玉葱・ぶなしめじ・えのきたけ・生しいたけ・キャベツ・ブロッコリー
	カラフルサラダ			サラダ油・砂糖	きゅうり・人参・コーン・黄ピーマン・赤ピーマン・えだまめ
8 木	ごはん			米	
	鮭のみそマヨネーズ焼き	○	生鮭切身・みそ	ノンエッグマヨネーズ・砂糖	
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	炒め油・糸こんにゃく・砂糖・白いりごま	ごぼう・人参・さやいんげん
	きのこ汁(しょうゆ)		宗田厚削り	さといも	人参・大根・えのきたけ・ぶなしめじ・生しいたけ・ねぎ
9 金	野沢菜チャーハン	○	ボンレスハム・たまご	米・ごま油	ねぎ・人参・のざわな
	白菜と肉団子のスープ	○	鶏ひき肉・木綿豆腐	ごま油・かたくり粉	人参・たけのこ・しょうが・ねぎ・白菜・こまつな
	月見団子(みだらし)			白玉粉・上新粉・三温糖・かたくり粉	
12 月	おろしスバゲッティ		鶏モモ肉	ハーフ・スバゲッティ・炒め油・砂糖	玉葱・こねぎ・大根
	ブロッコリーのサラダ	○		サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・人参・玉葱
	さつまいもドーナツ		調製豆乳	ホットケーキミックス・白玉粉・さつまいも・砂糖・揚げ油	
13 火	吹き寄せごはん		鶏モモ肉	米・むぎ粟・砂糖	干し椎茸・人参・ぶなしめじ
	五目卵焼き	○	たまご・押し豆腐	炒め油・砂糖	人参・ねぎ・たけのこ・さやいんげん
	玉葱とさつま芋の味噌汁		さば節・わかめ・合わせ味噌	さつまいも	人参・玉葱
14 水	豚肉とコーンのピラフ	○	豚ひき肉	米・マーガリン・炒め油	人参・玉葱・コーン・マッシュルーム・パセリ
	ししゃものカレーフライ		ししゃも	小麦粉・パン粉(乾燥)・揚げ油	
	米粉のチャウダー		鶏モモ肉・調製豆乳・豆乳クリーム	炒め油・じゃがいも・米粉	玉葱・人参・パセリ
15 木	クッパ	○	豚肩肉	米・炒め油・ごま油・白いりごま	にんにく・たけのこ・ねぎ・人参・にら・干し椎茸
	タッカンジョン	○	鶏モモ肉	砂糖	にんにく
	こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく・砂糖・ごま油	キャベツ・人参・もやし・きゅうり
16 金	手作りフォカッチャ			強力粉・米粉・砂糖・サラダ油・オリーブ油	
	チリコンカン	○	ベーコン・豚ひき肉・いんげんまめ	炒め油	にんにく・玉葱・人参・トマト缶詰
	マゼアンサラダ			じゃがいも・サラダ油・砂糖	人参・きゅうり・コーン・玉葱
20 火	ほうとう		本節中厚削り・豚肩肉・油揚げ・味噌	ほうとう	人参・ごぼう・大根・かぼちゃ・ねぎ・こまつな
	青のり大豆	○	大豆・あおのり	かたくり粉・揚げ油	
	信玄餅風わらびもち		調製豆乳・きな粉	かたくり粉・砂糖・黒蜜	
21 水	ごはん			米	
	いかの照り焼き	○	いか	砂糖	
	のり酢あえ		刻みのり		こまつな・もやし・人参
22 木	なめこ汁		さば節・木綿豆腐・みそ		人参・大根・なめこ・ねぎ
	メキシカンライス		鶏モモ肉	米・炒め油	玉葱・人参・コーン・パセリ
	魚の香草パン粉焼き	○	すずき	オリーブ油・パン粉(生)	にんにく・パセリ
	ABCマカロニスープ		ベーコン	炒め油・マカロニ	にんにく・玉葱・人参・コーン・キャベツ
26 月	ごはん			米	
	魚のごまみそ焼き	○	さば切身・みそ	白すりごま・砂糖	ねぎ
	ツナサラダ		ホワイトツナチャンクレト・わかめ	ごま油・サラダ油・砂糖	人参・キャベツ・こまつな
27 火	きのこ入りけんちん汁		本節中厚削り・木綿豆腐・油揚げ	炒め油・こんにゃく	ごぼう・人参・大根・えのきたけ・ぶなしめじ・ねぎ
	ココア揚げパン			ショートニングパン・揚げ油・粉糖	
	ハンガリアシチュー	○	ベーコン・豚肩肉・豆乳クリーム	炒め油・じゃがいも・砂糖・サラダ油・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・ピーマン・パセリ
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・レモン汁・玉葱
28 水	とよまどん		たまご	米・炒め油・あぶら麩・砂糖	玉葱・干し椎茸・系みつば
	野菜とかまぼこのソテー	○	板なしかまぼこ	サラダ油	キャベツ・ピーマン・えのきたけ
	巨峰				巨峰
29 木	さんまごはん		さんま 短冊	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖	こねぎ
	豆腐ねぎ味噌チーズ焼き	○	押し豆腐・みそ・シュレッドチーズ	米粉パウダー	ねぎ
	具だくさん味噌汁		さば節・鶏モモ肉・わかめ・味噌		人参・大根・ごぼう・白菜・ねぎ
30 金	パエリア		鶏モモ肉・あさり	米・炒め油	玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン
	ウイナ-とじゃが芋のスープ	○	ベーコン・ウィンナー	じゃがいも	人参・玉葱・ほうれんそう
	抹茶オレプリン		アガー・調製豆乳・豆乳クリーム	砂糖	

*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。

6年生日光移動教室

野菜の日

黒の日

十五夜献立

食育の日
山梨県
郷土料理