

今月の給食目標
当番の仕事をきちんとしよう

令和5年8・9月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
8/31 木	給食始め	おそは屋さんのカレー 野菜サラダ ナタデココポンチ	○	牛乳,豚肉,油揚げ	米,油,砂糖,でんぶん	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ,ねぎ,キャベツ,もやし,みかん缶,パイン缶,ナタデココ,レモン
9/1 金	ぼうさい 防災の日	回鍋肉丼(ホイコーローどん) (α化米) もやしときくらげのピリ辛和え チンゲン菜のスープ	○	牛乳,豚ばら肉,生揚げ,赤味噌,鶏もも肉,絹ごし豆腐	油,でんぶん,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,キャベツ,ピーマン,干し椎茸,ねぎ,もやし,きゅうり,きくらげ,チンゲン菜
4 月		麦ごはん ニラにんにくみそ 豚ばらと大根の中華炒め ぶどうゼリー	○	牛乳,白味噌,豚ばら肉,アガー	米,米粒麦,ごま油,砂糖,油,でんぶん,ごま油	にんにく,ニラ,生姜,人参,大根,きくらげ,小松菜,ぶどうジュース
5 火		ごはん ししゃもフライ 野菜のさっぱり和え 大根となめこのみそ汁	○	牛乳,ししゃも,赤味噌,白味噌	米,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン,大根,ねぎ,小松菜,なめこ
6 水		キムチチャーハン 棒餃子 野菜たっぷりボキサラダ	○	牛乳,豚肉,豚挽肉	米,油,春雨,山芋,ごま油,でんぶん,餃子の皮,砂糖	人参,ピーマン,キムチ,にんにく,生姜,ニラ,白菜,きゅうり,大根,玉葱,水菜,万能ねぎ
7 木		手作り枝豆ウィンナーパン ころも野菜の豆乳チャウダー はちみつサラダ	○	牛乳,ウィンナーソーセージ,鶏もも肉,調製豆乳	小麦粉,強力粉,砂糖,油,じゃがいも,はちみつ	冷凍枝豆,にんにく,生姜,玉葱,人参,パセリ,キャベツ,もやし
8 金	9/9 ちゅうしゅう せっぽう 重陽の節句	栗ごはん 魚のピリ辛漬け 野菜のみそ和え 菊の花のすまし汁	○	牛乳,油揚げ,もろこし,わかめ,白味噌,鶏肉	米,もち米,むぎ麦,でんぶん,油,砂糖	人参,干し椎茸,生姜,にんにく,万能ねぎ,キャベツ,もやし,小松菜,えのきだけ,菊の花
11 月		しょうゆラーメン 揚げワントン 中華海藻サラダ	○	牛乳,豚ばら肉,豚挽肉,刻み大豆,生わかめ	蒸し中華めん,ごま油,でんぶん,ワントンの皮,油,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,ねぎ,ニラ,もやし
12 火		和風スパゲティ 大根とカリカリ梅のサラダ 小松菜のしっとりスコーン	○	牛乳,ベーコン,豚肉,刻みのり,調製豆乳,豆乳クリーム	スパゲッティ,油,ごま油,砂糖,小麦粉	にんにく,玉葱,人参,エリンギ,ぶなしめじ,干し椎茸,葉ねぎ,大根,きゅうり,刻みカリカリ梅,小松菜
13 水		ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) ポイル野菜 わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳,鶏もも肉,生わかめ,絹ごし豆腐	米,でんぶん,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,キャベツ,人参,もやし,生姜
14 木		きな粉豆乳トースト ボークシチュー うま塩だれサラダ	○	牛乳,調製豆乳,きな粉,豚肉,生クリーム	食パン,グラニュー糖,油,じゃがいも,小麦粉,バター,ごま油	にんにく,玉葱,人参,セロリ,キャベツ,グリーンピース,もやし
15 金	郷土料理 「沖縄県」	ごはん ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくスープ 冷凍みかん	○	牛乳,豚ばら肉,生揚げ,卵,糸削り,もずく,木綿豆腐	米,油	にがうり,玉葱,人参,ねぎ,白菜,冷凍みかん
19 火	食育の日 世界の料理 「タイ」	カオマンガイ ガーリックポテトフライ 春雨スープ	○	牛乳,鶏もも肉,赤味噌,木綿豆腐	米,砂糖,じゃがいも,油,春雨,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ,きゅうり,人参,もやし,小松菜
20 水		ごはん 冬瓜(とうがん)と鶏肉の煮物 いかのみそ焼き 小松菜のお浸し	○	牛乳,鶏もも肉,厚削り,いか,赤味噌	米,油,こんにゃく,砂糖	生姜,とうがん,人参,いんげん,ねぎ,小松菜,もやし
21 木		豚キムチ丼 こんにゃくサラダ あんこ春巻き	○	牛乳,豚肩ロース,あずき	米,油,砂糖,潮菜こんにゃく,ごま油,春巻きの皮,小麦粉	玉葱,人参,もやし,キムチ,ニラ,キャベツ
22 金		ピザ蒸しパン コーンサラダ ポテトスープ	○	牛乳,調製豆乳,豚挽肉,ベーコン	蒸しパンミックス,油,小麦粉,砂糖,じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,ピーマン,キャベツ,もやし,きゅうり,人参,ホールコーン
25 月		豆入りひじきご飯 信田巻き 小松菜の和え物 大根としめじのみそ汁	○	牛乳,鶏もも肉,干ひじき,大豆,油揚げ,たらすり身,いかすり身,鶏挽肉,赤味噌,白味噌	米,油,砂糖,でんぶん	人参,ねぎ,小松菜,もやし,大根,ぶなしめじ
26 火		いかとさつまいものばら天丼 小松菜のお浸し 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳,いか,絹ごし豆腐,わかめ,油揚げ,赤味噌,白味噌	米,小麦粉,でんぶん,油,さつまいも,砂糖	小松菜,もやし,人参,ねぎ
27 水		カレーピラフ じゃがいものタルト キャベツのスープ	○	牛乳,豚挽肉,ベーコン,生クリーム,ダイスチーズ	米,オリーブ油,油,じゃがいも,バター	玉葱,人参,マッシュルーム,キャベツ,グリーンピース
28 木		にんにくチャーハン オクラ入り揚げぎょうざ ニラともやしのナムル 玉ねぎとコーンの中中華スープ	○	牛乳,豚肉,豚挽肉,刻み大豆,生わかめ	米,バター,ごま油,でんぶん,餃子の皮,油,砂糖	にんにく,葉ねぎ,生姜,キャベツ,ニラ,オクラ,もやし,人参,ねぎ,玉葱,ホールコーン
29 金	ちゅうしゅう めいげつ 中秋の名月	ごはん 手作りぶりかけ 鶏肉と大根の煮物 お月見団子	○	牛乳,青のり,わかめご飯の素,しらす干し,鶏もも肉	米,油,こんにゃく,砂糖,白玉団子,でんぶん	生姜,ねぎ,人参,大根,小松菜

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※9月分の給食費は9月5日(火)に引き落とされます。残高を確認の上、ご入金ください。(8月分は8月7日(月)に引き落とされております。)