



10月給食カレンダー



令和2年度

調布市立第三小学校

日	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	エネルギー たんぱく質
1木	いわしの蒲焼丼(かばやきどん) 豆腐(とうふ)と小松菜(こまつな)の汁物(しるもの) お月見団子(つきみだんご)	○	牛乳, いわし, 絹ごし豆腐, けずり ちゅうじゅう めいげつ 中秋の名月 「14ひきのおつきみ」	米, でんぷん, 油, 砂糖, 白玉団子	生姜, 小松菜, 玉葱, 人参, ねぎ	753 kcal 26.0 g
2金	キムチチャーハン チンゲン菜のスープ りんごゼリー	○	牛乳, 豚肉, 鶏モモ肉, けずり, 絹ごし豆腐, アガー	米, 油, でんぷん, 砂糖	人参, ピーマン, キムチ(無添加, エビ・魚なし), ねぎ, たけのこ, もやし, チンゲン菜, りんごジュース, りんご	556 kcal 20.1 g
5月	ミートソーススパゲティ コーンサラダ もちもちさつまドーナツ	○	牛乳, 刻み大豆, 豚挽肉, 調製豆乳	スパゲッティ(卵なし), オリーブ油, 油, 砂糖, プレミックス粉(卵・乳なし かつう・用), 白玉粉, さつまいも, 黒ごま	パセリ, にんにく, 生姜, 玉葱, もやし, 人参, マッシュルーム, セロリー, きゅうり, ホールトマト, キャベツ, ホールコーン	690 kcal 25.3 g
6火	カレーライス フレンチサラダ 巨峰(きよほう)	○	牛乳, 豚肉	米, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, バター(乳)	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, きゅうり, 巨峰	707 kcal 18.0 g
7水	どろろごはん れんこん大豆のつくね 細切り野菜の和え物 すまし汁	○	牛乳, けずり, 刻み大豆, 豚挽肉, 鶏挽肉, わかめ	米, 米粒麦, ながいも, 砂糖, 油, 花麩	干し椎茸, 人参, たけのこ, 万能 ねぎ, れんこん, 大葉, きゅうり, 大根, えのきたけ, 水菜, ねぎ	657 kcal 30.9 g
8木	豚肉と玉葱のガーリックライス タンタン豆腐 チップサラダ	○	牛乳, 豚ばら肉, 豚挽肉, 赤味噌, 絹ごし豆腐, けずり, 干ひじき	米, 油, ごま油, 砂糖, でんぷん, さつまいも, じゃがいも	にんにく, 玉葱, 万能ねぎ, 豆もやし, 生姜, ねぎ, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, 枝豆, 大根, かぼちゃ, ごぼう	588 kcal 20.5 g
9金	ブルーベリー蒸しパン ポトフ カレービーンズ	○	牛乳, 調製豆乳, ベーコン, ウィンナソーセージ, 大豆	プレミックス粉(卵・乳なし)かつ う・用), 砂糖, 油, じゃがいも, で んぷん	ブルーベリー, 大根, 人参, 玉葱, キャベツ, セロリー, かぶ, ブロッコリー	564 kcal 20.0 g
12月	舞茸(まいたけ)ごはん 秋野菜(あきやさい)の煮物(にもの) 芋(いも)けんぴ	○	牛乳, 油揚げ, 鶏モモ肉, 生揚げ, 厚削り	米, 油, 砂糖, 里芋, こんにゃく, 栗, さつまいも	人参, まいたけ, いんげん, 大根, ごぼう, 生しいたけ	675 kcal 21.3 g
13火	ミルクパン かぼちゃコロック さっぱり玉ねぎドレッシング ベーコンと白菜(はくさい)のスープ	○	牛乳, 豚挽肉, ベーコン	ミルクパン, 油, 小麦粉, 米生パン 粉(卵・大豆・乳なし), 乾パン粉 (大豆・卵・乳なし), 砂糖	かぼちゃ, 玉葱, キャベツ, きゅうり, もやし, 白菜, 人参	556 kcal 19.8 g
14水	マーボー春雨(はるさめ)どん チンゲン菜とコーンのスープ りんご	○	牛乳, 豚挽肉, 赤味噌, 鶏こま肉	米, 油, 春雨, 砂糖, ごま油	生姜, にんにく, 人参, ピーマン, たけのこ, ねぎ, もやし, ホール コーン, チンゲン菜, りんご	589 kcal 18.5 g
15木	切り干し大根ごはん 魚とチーズの包み揚げ なすと小松菜の煮浸し(にびたし) きのこ豆腐のみそ汁	○	牛乳, 油揚げ, けずり, マンダイ, チーズ, 絹ごし豆腐, 赤味噌, 白味噌	米, 油, 砂糖, 春巻きの皮(大豆なし)	切り干し大根, 人参, 絹さや, 大葉, なす, 小松菜, ぶなしめじ, えのきたけ, 生しいたけ, ねぎ	688 kcal 31.8 g
16金	きのこのクリームスパゲティ 野菜スープ さつまいもブラウニー	○	牛乳, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, 鶏肉, 卵	スパゲッティ(卵なし), オリーブ 油, 油, バター(乳), 小麦粉, 砂糖, さつまいも, チョコチップ	エリンギ, ぶなしめじ, 生しいたけ, マッシュルーム, 人参, 玉葱, パセリ, もやし, セロリー, 白菜, 小松菜	809 kcal 27.1 g
19月	ごはん さんまの塩焼き 大根おろし添え 小松菜としめじの和風サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 りんご	○	牛乳, さんま, 生わかめ, 赤味噌, 白味噌, けずり	米, でんぷん, 砂糖, じゃがいも	大根, キャベツ, ぶなしめじ, 小松菜, 人参, 玉葱, りんご	667 kcal 24.4 g
20火	さつまいもトースト アックパツツァ ベーコンときこのホットサラダ	○	牛乳, 牛乳, 生クリーム, たら, あさりむきみ, ベーコン	食パン, さつまいも, バター (乳), 砂糖, オリーブ油, 油	にんにく, トマト, パセリ, エリンギ, ぶなしめじ, キャベツ, 人参	499 kcal 24.0 g
21水	スタミナ焼肉丼(やきにくどん) 中華(ちゅうか)サラダ 春雨(はるさめ)スープ	○	牛乳, 豚肉, 赤味噌, 白味噌, 鶏モモ肉	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 春雨	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ピーマン, キャベツ, もやし, きゅうり, たけのこ, 小松菜, ねぎ	577 kcal 20.2 g
22木	けんちんうどん 野菜の磯辺和え(いそべあえ) スティック大学芋(だいがくいも)	○	牛乳, 鶏モモ肉, 油揚げ, 厚削り, だし昆布, 刻みのり	冷凍うどん, 油, 里芋, 砂糖, さつまいも, 白みつ, 水あめ, 黒ご ま	人参, 大根, ごぼう, 小松菜, ねぎ, キャベツ, もやし	604 kcal 18.6 g
23金	カレーピラフ ハニーサラダ きのこのスープ 手作りのプリン	○	牛乳, 豚挽肉, 絹ごし豆腐, 卵, 牛乳	米, オリーブ油, 油, じゃがいも, はちみつ, 砂糖, メープルシ ロップ	玉葱, 人参, マッシュルーム, キャベツ, グリーンピース, もやし, ぶなしめじ, えのきたけ, ほうれんそう	612 kcal 20.9 g
26月	さつまいもごはん 豆(まめ)りんご煮(ちくぜんに) りんご	○	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 大豆, 厚削り	米, さつまいも, 黒ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, たけのこ, 人参, りんご, 干し椎茸, いんげん	628 kcal 22.3 g
27火	広東麺(かんどんめん) ハガツオの電田揚げ(たつたあげ) 甘辛(あまから)ポテト	○	牛乳, 豚ばら肉, ハガツオ	蒸し中華めん(卵なし), 油, でんぷん, ごま油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 白菜, たけのこ, 干し椎茸, もやし, きくらげ, ねぎ, いんげん	657 kcal 29.1 g
28水	モーリヨごはん フェジョアード コウバ(青菜のソテー)	○	牛乳, 豚肉, 大豆, いんげんまめ, ベーコン, ウィンナソーセージ	米, 油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, 葉ねぎ, シモン, 人参, ホールコーン, 小松菜	678 kcal 22.8 g
29木	ごはん のりの佃煮(つくだに) 味噌煮込み(みそにこみ)おでん ひとくち芋ようかん	○	牛乳, 刻みのり, 結び昆布, 焼き竹 輪, 揚げボール(卵・大豆なし), 生揚げ, 白味噌, 赤味噌, 粉寒天	米, 砂糖, こんにゃく, 三温糖, さつまいも	人参, 大根	634 kcal 20.7 g
30金	揚げパン かぼちゃシチュー うま塩だれサラダ	○	牛乳, 鶏モモ肉, 牛乳, 生クリーム	コッペパン(卵なし), 小麦粉, グラニュー糖, 油, バター(乳), ごま油	玉葱, 人参, かぼちゃ, キャベツ, もやし, きゅうり, にんにく	575 kcal 17.5 g

※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。

♪10月の旬の食材 にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ さつまいも じゃがいも 里芋 舞茸 ししいたけ 栗 りんご 鱈 鮭 鯖 さんま

♪10月の地場食材 小松菜 ドクダミ 読書旬間のブックメニュー

♪10月の給食目標 食後のすこし方を工夫しよう

♪調布市姉妹都市 長野県木島平村の食材 巨峰 新米 りんご