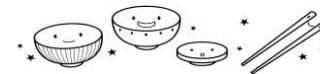




8・9月予定献立表



2019年度 調布市立第三小学校

日	よ	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質	日	よ	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	はたら ちから 働く力になる	からだ ちやうし 体の調子を整える						血や肉になる	はたら ちから 働く力になる	からだ ちやうし 体の調子を整える	
29	木		夏野菜カレー ささみとわかめのサラダ フルーツヨーグルト <small>給食始まり</small>	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ, ヨーグルト	米, じゃがいも, 小麦粉, バター, サラダ油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト, ズッキーニ, かぼちゃ, なす, 福神漬, キャベツ, パプリカ, 切干し大根, パイン, ブルーベリー, アロエ	683kcal 19.6g	13	金		豆入りひじきごはん 里いもとこんにゃくのいため煮 月見団子 <small>十五夜献立</small>	牛乳, 大豆, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 豚肉	米, 米粒麦, 砂糖, ごま油, こんにゃく, 里芋, 白玉団子, 三温糖, でんぷん	人参, えのきたけ, グリーンピース, 生姜, にんにく, 椎茸, いんげん	679kcal 20.6g
30	金		タコライス 沖縄もずくスープ 黒糖ちんすこう <small>沖縄料理献立</small>	牛乳, 豚肉, チーズ, もずく, けずり	米, 油, 小麦粉, 黒砂糖, 砂糖, ラード	にんにく, 生姜, 玉葱, セロリー, キャベツ, 人参, ねぎ, えのきたけ, もやし	706kcal 24.0g	17	火		ごはん 魚の包みあげ 野菜ののりあえ みそしる	牛乳, もうかさめ, チーズ, 刻みのり, 味噌	米, 春巻きの皮, 油, じゃがいも	キャベツ, もやし, えのきたけ, ほうれんそう, 人参, 大根, ねぎ, 小松菜	634kcal 27.5g
2	月		むぎごはん ひやしる とり肉の香味焼き きんぴらごぼう	牛乳, 木綿豆腐, 白味噌, 鶏肉, 豚肉	米, おおむぎ, 白ごま, ごま油, 油, 糸こんにゃく, 砂糖	きゅうり, 大葉, みょうが, こねぎ, 生姜, にんにく, ねぎ, ごぼう, 人参	600kcal 26.3g	18	水		ルーローハン ウースータン カットパイン <small>台湾料理献立</small>	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵	米, ごま油, 砂糖, はちみつ, でんぷん	チンゲン菜, 生姜, にんにく, 玉葱, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, きくらげ, 人参, カットパイン	626kcal 26.3g
3	火		ジャージャーめん 夏野菜チップス サイダーポンチ	牛乳, 豚肉, 八丁味噌	中華めん, ごま油, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, みかん, パイン, ぶどう	もやし, きゅうり, 生姜, にんにく, 人参, たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, かぼちゃ, にがうり, ごぼう, みかん, パイン, ぶどう	625kcal 22.2g	19	木		わかめごはん さばの文化干し じゃこサラダ 田舎しる	牛乳, 炊き込みわかめ, 鯖, じゃこ, 味噌	米, 砂糖, ごま油, じゃがいも	大根, 人参, 小松菜, かぼちゃ, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう	591kcal 29.2g
4	水		五目おこわ 切干大根入りたまご焼き 里いもじる	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 卵, 味噌	米, もち米, 油, 砂糖, こんにゃく, 里芋	ごぼう, まいたけ, たけのこ, 人参, 切干し大根, 大根, ほうれんそう, ねぎ, 小松菜, ぶなしめじ	586kcal 23.0g	20	金		ラグビーボールパン ボルシチ ロシア風ザワークラウト ラグビーボールチーズ <small>ラグビーWカップ献立(ロシア)</small>	牛乳, 豚肉, チーズ	三温糖, サラダ油, 米粉, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, 人参, セロリー, キャベツ, ビーツ, トマト	594kcal 21.7g
5	木		ポテトピラフ タンドリーチキン ほうれん草とベーコンのサラダ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ヨーグルト, ベーコン	米, 油, じゃがいも, オリーブ油, 砂糖	玉葱, 人参, コーン, パセリ, にんにく, ほうれん草, もやし, パプリカ	607kcal 24.1g	24	火		チキンライス 魚のポテチ焼き 洋風スープ くだもの	牛乳, 鶏肉, アブラカレイ, ピザチーズ, ベーコン	米, オリーブ油, バター, じゃがいも, 油, マカロニ	玉葱, パプリカ, グリーンピース, コーン, マッシュルーム, にんにく, パセリ, 人参, キャベツ, セロリー, くだもの	609kcal 28.2g
6	金		ゆかりごはん 魚のしおこうじ焼き 野菜のにんにくいため とうがんのみそしる	牛乳, 鯖, わかめ, 味噌	米, 油, でんぷん	ゆかり, にんにく, キャベツ, もやし, パプリカ, 空芯菜, 人参, とうがん, ねぎ, 小松菜, えのきたけ	565kcal 24.1g	25	水		ごはん 手作りねぎみそ いりどり 小松菜の煮びたし	牛乳, 豚肉, 味噌, 鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	にんにく, 生姜, ねぎ, ごぼう, 人参, たけのこ, れんこん, 干し椎茸, いんげん, 小松菜, キャベツ	604kcal 20.7g
9	月		さけのまぜずし 野菜のみそあえ 菊の花のすましる <small>重陽の節句</small>	牛乳, 鮭, じゃこ, のり, 赤とさかのり, 味噌, 鶏肉	米, 砂糖, ごま油	絹さや, キャベツ, もやし, きゅうり, 大根, 人参, えのきたけ, ねぎ, 菊の花	528kcal 25.1g	26	木		キムチみそラーメン ジャンボあげぎょうざ 海そうサラダ れいとうみかん <small>海そう</small>	牛乳, 豚肉, 味噌, 豚肉, わかめ, 海藻ミックス	中華めん, ごま油, でんぷん, 餃子の皮, サラダ油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, エリンギ, もやし, キムチ, ねぎ, キャベツ, ニラ, きゅうり, 大根, コーン, 冷凍みかん	627kcal 22.8g
10	火		ぶどうパン とり肉のハーブパン粉焼き 小松菜のソテー 冷たいコーンスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 白いんげんまめ, 生クリーム	ぶどうパン, オリーブ油, 乾パン粉, 小麦粉, バター, サラダ油	にんにく, パセリ, 小松菜, ぶなしめじ, 人参, パプリカ, 玉葱, コーン	718kcal 26.9g	27	金		さんまのかば焼きどん 野菜のうめ風味あえ なめこのみそしる	牛乳, さんま, 味噌	米, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	キャベツ, もやし, 人参, ほうれん草, 梅肉, 大根, ねぎ, 小松菜, なめこ	689kcal 23.5g
11	水		ぶた肉どん なすとかぼちゃのみそしる くだもの	牛乳, 豚肉, 味噌	米, 油, しらたき, 砂糖	玉葱, 人参, こねぎ, なす, かぼちゃ, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜, くだもの	615kcal 21.8g	30	月		おろしスパゲッティ たことじゃがいもの からあげサラダ まっちゃん蒸しケーキ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, のり, たこ, 西京味噌, 牛乳	スパゲッティ, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, プレミックス粉, サラダ油, 甘納豆	玉葱, 大根, 大葉, にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし	627kcal 26.6g
12	木		にんにくチャーハン 魚のピリ辛焼き ちゅうかサラダ わかめスープ	牛乳, 鶏肉, トロあじ, 豚肉, わかめ	米, 砂糖, サラダ油, ごま油	にんにく, コーン, ねぎ, ニラ, トマト, きゅうり, レタス, もやし, 玉葱, 人参, 生椎茸	570kcal 29.8g	<p>※学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。</p> <p>※くだものは季節のおいしい物を選んで入れます。8・9月はぶどう、プルーンなどの予定です。</p> <p>★9月の地場(市内産)野菜は、小松菜の予定です</p> <p>※9月の給食費は、9月6日(金)にJAマイズのご指定の口座から引き落としとなります。</p> <p>引き落とし予備日は26日(木)です。</p> <p>各学年の金額をご確認の上、未納とならないよう、お早目にご準備をお願いいたします。</p>							

