



9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 火	和風(わふう)スパゲティ 大根とカリカリ梅のサラダ 小松菜(こまつな)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(乳なし)	スパゲッティ(卵なし),油, ごま油,砂糖,小麦粉, マーガリン(乳不使用)	にんにく,玉葱,人参,エリンギ, ぶなしめじ,干し椎茸,ねぎ,大根, きゅうり,カリカリ梅,小松菜	561 kcal 19.9 g
2 水	高菜(たかな)チャーハン 花しゅうまい パンサンスー	○	牛乳,焼き豚,豚挽肉,鶏挽肉, 押し豆腐,ロースハム	米,ごま油,油,でんぷん,春雨, しゅうまいの皮,砂糖	人参,高菜,玉葱,生姜,干し椎茸, キャベツ,きゅうり,もやし	624 kcal 23.6 g
3 木	豆入りひじきご飯 豆腐の重ね焼き(かさねやき) 大根としめじのみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉,干ひじき,大豆, 押し豆腐,豚挽肉,刻み大豆, 油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり	米,油,砂糖,生パン粉(卵なし), でんぷん	人参,干し椎茸,ねぎ,生姜,大根, ほうれんそう,ぶなしめじ	607 kcal 29.0 g
4 金	ごはん ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくスープ	○	牛乳,豚ばら肉,生揚げ,卵, 沖縄もずく,木綿豆腐,けずり 郷土料理「沖縄県」	米,油	にがうり,玉葱,人参,ねぎ,白菜	655 kcal 25.7 g
7 月	ごはん キムムッチ 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,焼きのり,鶏モモ肉, 生わかめ,絹ごし豆腐,けずり	米,ごま油,砂糖,白ごま油, でんぷん	にんにく,生姜,ねぎ,キャベツ, 人参,たけのこ,もやし,生姜	728 kcal 30.3 g
8 火	ソフトフランスパン 茄子(なす)のミートチーズ焼き ごぼうチップサラダ オニオンスープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザ チーズ,ベーコン	ソフトフランスパン,砂糖,油, はちみつ	なす,玉葱,にんにく,パセリ, ごぼう,もやし,きゅうり, キャベツ,人参	666 kcal 25.4 g
9 水	鮭(さけ)のまぜ寿司 野菜のみそ和え 菊(きく)の花のすまし汁	○	牛乳,鮭,じゃこ,刻みのり, 赤とさかのり,白味噌,鶏肉 ちようよう せつく 重陽の節句	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	527 kcal 25.1 g
10 木	ジャージャー麺 ポテトたこ揚げ ニラときゅうりのナムル	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,赤味噌, ベーコン,たこ,青のり	蒸し中華めん(卵なし),ごま油, 砂糖,でんぷん,じゃがいも, 小麦粉,油	生姜,にんにく,玉葱,人参, たけのこ,干し椎茸,紅生姜, ねぎ,もやし,ニラ,きゅうり	719 kcal 27.8 g
11 金	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, けずり	米,小麦粉,生パン粉(卵・乳なし), 乾パン粉(大豆・卵・乳なし),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	620 kcal 22.3 g
14 月	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(こまつな)のお浸し	○	牛乳,鶏モモ肉,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	564 kcal 27.5 g
15 火	きな粉豆乳(にとうにゅう)トースト ボークシチュー ノンオイルドレッシングサラダ	○	牛乳,調製豆乳,きな粉,豚肉, 白いんげん豆,ベーコン	食パン,グラニュー糖,小麦粉, じゃがいも,油,バター(乳), 砂糖	にんにく,玉葱,人参,セロリ, マッシュルーム,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,パプリカ(赤), もやし	596 kcal 23.3 g
16 水	ハムコーンライス マヒマヒ(しいら)のフィナニーソース カラフルソテー ポテトとベーコンのスープ	○	牛乳,ロースハム,しいら, ウィナソーセージ,ベーコン	米,でんぷん,油,三温糖, じゃがいも	ホールコーン,パセリ,玉葱,とうがら し,ピーマン,赤ピーマン, ホールコーン,にんにく,キャベツ, 人参	666 kcal 27.9 g
17 木	回鍋肉丼(ホイコーローどん) 中華サラダ あんこ春巻き(はるまき)	○	牛乳,豚ばら肉,生揚げ,赤味噌, あずき	米,油,でんぷん,ごま油,砂糖, 春巻きの皮,小麦粉	にんにく,生姜,キャベツ, ピーマン,干し椎茸,ねぎ,人参, もやし,きゅうり	819 kcal 27.1 g
18 金	さんまのかばやき丼 具だくさんみそ汁 巨峰(きよほう)	○	牛乳,さんま,油揚げ,赤味噌, 白味噌,けずり 	米,でんぷん,油,砂糖	生姜,ごぼう,人参,大根, ぶなしめじ,ねぎ,巨峰, ほうれんそう	756 kcal 27.0 g
23 水	カレーライス コーンフレークサラダ ぶどうセリ	○	牛乳,豚肉,アガー	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉, バター(乳),コーンフレーク	にんにく,生姜,玉葱,人参, キャベツ,きゅうり,ホール コーン,ぶどうジュース	759 kcal 18.4 g
24 木	手作り枝豆(えだめ)チーズパン ころも野菜の豆乳チャウダー ビーンズサラダ	○	牛乳,ベーコン,ダイスチーズ, 鶏肉,調製豆乳,鶏肉ささ身, 赤いんげん豆	小麦粉,強力粉,砂糖,バター (乳),油,じゃがいも	枝豆,にんにく,生姜,玉葱,人参, パセリ,きゅうり,キャベツ, ホールコーン	735 kcal 27.0 g
25 金	エビとさつまいものぼろ天丼 田舎汁(いなかじる) テラウェア	○	牛乳,むきえび,木綿豆腐, 赤味噌,白味噌,けずり	米,小麦粉,でんぷん,油, さつまいも,砂糖	人参,大根,えのきたけ,小松菜, ねぎ,テラウェア	714 kcal 26.4 g
28 月	しょうゆラーメン 揚げワントン 中華海菜(かいそう)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(卵なし),ごま油, でんぷん,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,きゅうり	594 kcal 20.7 g
29 火	はじめてのおorusはんの栗ごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 ごぼう牛乳プリン	○	牛乳,油揚げ,鶏モモ肉,けずり, 木綿豆腐,アガー,牛乳	米,もち米,栗,油,こんにゃく, 砂糖	人参,干し椎茸,生姜,ねぎ,大根, いんげん,小松菜	598 kcal 24.3 g
30 水	チーズパン シェパードパイ はちみつサラダ ABCマカロニスープ	○	牛乳,豚挽肉,牛乳,粉チーズ, 鶏肉	チーズパン,油,小麦粉,砂糖, じゃがいも,バター(乳), はちみつ,ABCマカロニ	にんにく,玉葱,人参,ホールト マト,キャベツ,もやし, えのきたけ,ぶなしめじ	608 kcal 24.7 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。
 ♪8・9月の旬の食材 オクラ かぼちゃ さやいんげん トマト スズキニ チンゲン菜 なす ニラ さつまいも しめじ しいたけ 鮭 さんま 巨峰 梨

♪地場野菜 小松菜

♪8・9月の給食目標 当番の仕事をきちんとしよう

