



がつ よていこんだてひょう
10月 予定献立表



2019年度 調布市立第三小学校

日	曜日	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	曜日	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	働く力になる	体の調子を整える						血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火		木島平村のごはん えびのしんぴき粉あげ ささみと野菜のあえ物 五目みそしる くだもの	牛乳, 鶏肉, 大豆, しぼり豆腐, えびすり身, 味噌	米, でんぷん, ごま油, しんぴき粉, 油, こんにゃく, さつまいも	干し椎茸, 玉葱, きゅうり, 人参, もやし, ごぼう, 大根, ねぎ, くだもの	633kcal 23.4g	17	木		広東めん ししゃものいそべあげ 海そうのちゅうかサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, ししゃも, 青のり, わかめ, 赤とさかのり	中華めん, でんぷん, ごま油, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 白菜, たけのこ, えのきたけ, もやし, ねぎ, 大根, 水菜, くだもの	574kcal 21.3g
2	水		ガーリックトースト 秋のクリームシチュー いかとわかめのサラダ	牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, 生クリーム, わかめ, いか	ソフトフランスパン, バター, さつまいも, 里芋, 小麦粉, サラダ油, オリーブ油, 砂糖	にんにく, パセリ, 玉葱, 人参, 白菜, ブロッコリー, エリンギ, マッシュルーム, 水菜, もやし, キャベツ, パプリカ	628kcal 24.3g	18	金		ゆかりごはん しお肉じゃが ひじきの和風サラダ	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, 干ひじ き, ロースハム	米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま油	ゆかり, 玉葱, 人参, いんげん, 大根, 小松菜, きゅうり, 生姜, ねぎ	655kcal 18.9g
3	木		二色そばろごはん 野菜のからし風味あえ かぼちゃのすいとんじる	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉	米, 油, 砂糖, 小麦粉, さつまいも	キャベツ, 白菜, ほうれんそう, 人参, かぼちゃ, 大根, えのきたけ, ごぼう, ねぎ, 小松菜	632kcal 25.2g	21	月		しめじのたきこみごはん 秋野菜の煮物 いもけんぴ	牛乳, 鶏肉, 生揚げ	米, 油, 砂糖, 里芋, こんにゃく, 栗, さつまいも, 油	ぶなしめじ, 人参, 絹さや, 大根, ごぼう, れんこん, まいたけ	674kcal 23.2g
4	金		ごはん ラグビーWカップ献立 (サモア) カレモア(とり肉のカレー) ビーンズサラダ ココアゼリー	牛乳, 鶏肉, , ひよこまめ, 赤いんげん豆, 白いんげん豆, アガー, ミルクココア, 生クリーム	米, 油, じゃがいも, でんぷん, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, パプリカ, 人参, きゅうり, キャベツ, コーン	613kcal 22.9g	23	水		ちゅうかどん にらのさっぱりナムル 白玉のごまソースがけ	牛乳, 豚肉, いか, こしあん	米, 油, ごま油, でんぷん, 白玉団子, 練りごま, 砂糖	生姜, たけのこ, 人参, 玉葱, 白菜, チンゲン菜, にんにく, もやし, ニラ	614kcal 28.0g
7	月		ごはん とんかつのみそだれかけ 野菜のわさびしょうゆあえ きのこじる	牛乳, 豚肉, 味噌, 油揚げ	米, 小麦粉, 米生パン粉, 乾パン粉, 油, 三温糖, でんぷん	キャベツ, 人参, もやし, きゅうり, 大根, 小松菜, えのきたけ, なめこ, ぶなしめじ, ねぎ	698kcal 26.8g	24	木		ごはん かつおでんぶ おでん 野菜のすの物	牛乳, 粉かつお, 結び昆布, 鶏肉, 焼き竹輪, 揚げボール	米, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも, 竹輪麩	人参, 大根, もやし, キャベツ, 小松菜	564kcal 19.5g
8	火		マーボー春雨どん チンゲン菜とコーンのスープ くだもの(りんご)	牛乳, 豚肉, 味噌, 鶏肉	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, コーン, チンゲン菜, りんご	586kcal 27.4g	25	金		きのこのスパゲッティ 野菜スープ スイートポテト	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, さつまいも, バター, 砂糖, はちみつ	エリンギ, まいたけ, ぶなしめじ, 人参, 玉葱, グリンピース, トマト, もやし, セロリー, 白菜, 小松菜	627kcal 24.4g
9	水		ごはん かつおの香味あげ 野菜ののりあえ 具だくさんみそしる	牛乳, はがつお, のり, わかめ, 味噌	米, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	生姜, にんにく, ねぎ, キャベツ, もやし, 人参, ほうれんそう, ごぼう, 白菜, 大根, えのきたけ, 小松菜	581kcal 21.8g	28	月		野沢菜ごはん 白身魚の西京やき 野菜のおひたし いもだんごじる	牛乳, たら, 西京味噌, 鶏肉	米, ごま油, 砂糖, じゃがいも, でんぷん, 油	野沢菜漬, 生姜, キャベツ, 人参, もやし, ほうれんそう, ごぼう, 大根, ねぎ	627kcal 24.4g
10	木		ブルーベリー蒸しパン ポトフ 花野菜とチーズのサラダ	牛乳, 豚肉, ソーセージ, 白いんげん豆, ひよこまめ, ダイスチーズ	プレミックス粉, 砂糖, サラダ油, じゃがいも	ブルーベリー, 人参, 玉葱, キャベツ, ブロッコリー, カリフラワー, コーン, きゅうり, パプリカ	695kcal 28.1g	29	火		ちゃんこうどん しんじゅ蒸し キャベツと水菜の和風サラダ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 卵, ロースハム	うどん, でんぷん, もち米, サラダ油, ごま油, 砂糖	人参, 白菜, 大根, もやし, 小松菜, ニラ, ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, 水菜	540kcal 28.0g
11	金		くりごはん さんまのしお焼き キャベツのみそいため くずきりじる	牛乳, さんま, 味噌, 豚肉	米, もち米, 栗, 油, 砂糖, マロニー	にんにく, 生姜, ねぎ, 人参, キャベツ, ニラ, もやし, 大根, 小松菜	622kcal 24.9g	30	水		ごはん いかの南ばんあげ 大根とじゃこのサラダ すましじる くだもの	牛乳, いか, ちりめんじゃこ	米, でんぷん, 砂糖, サラダ油, 庄内麩	ねぎ, にんにく, 生姜, 水菜, 大根, もやし, パプリカ, えのきたけ, ほうれんそう, くだもの	617kcal 25.2g
15	火		カレーピラフ ミートオムレツ グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳, 豚肉, 白いんげん豆, 卵, 鶏肉	米, オリーブ油, じゃがいも, サラダ油, 砂糖, マカロニ	玉葱, 人参, グリンピース, マッシュルーム, パプリカ, パセリ, キャベツ, 水菜, きゅうり, 小松菜, もやし, かぶ, かぶの葉	605kcal 17.4g	31	水		ツイストパン ガーリックチキン ミックスソテー パンプキンポターージュ	牛乳, 鶏肉, ロースハム, ベーコン, 白いんげんまめ, 生クリーム	ショートニングパン, オリーブ油, サラダ油	にんにく, パセリ, キャベツ, 人参, ほうれんそう, コーン, ぶなしめじ, 玉葱, かぼちゃ	584kcal 25.5g
16	水		わかめごはん ぶたばらと大根の煮物 野菜のごまみそあえ くだもの	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉, 味噌	米, ごま油, こんにゃく, 砂糖, でんぷん, 練りごま, 油	生姜, にんにく, 人参, 大根, いんげん, キャベツ, 切干し大根, 小松菜, もやし, くだもの	551kcal 24.3g	※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。 ※くだものは季節の物を選んで入れます。10月は、りんご, なし, ぶどう, 柿の予定です。 ★10月の地場(調布市内産)野菜は、小松菜, 大根の予定です。 ★太字はブックメニューです。							



※10月の給食費は、10月7日（月）にJAマインズのご指定の口座から引き落としとなります。引き落とし予備日は、28日（月）です。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。

