

日	献立メモ	牛乳	こんだて	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
4 火		○	ごはん さばの南部焼き 白菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 柿	牛乳, 鯖, おかか, 生わかめ, 油揚げ, 味噌, けずり	米, 黒ごま, じゃがいも	白菜, 小松菜, 人参, 玉葱, かき
5 水		○	カレーうどん キャラメルポテト 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳, 豚肉, 生クリーム	うどん, 小麦粉, 砂糖, さつまいも, 油, グラニュー糖, バター	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, ねぎ, 水菜, もやし
6 木		○	アップルトースト ハンガリアシチュー イタリアンドレッシングサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 豆乳	食パン, バター, じゃがいも, 小麦粉, 油, オリーブ油	りんご, レモン, 玉葱, 人参, キャベツ, ホールコーン, パプリカ, にんにく
7 金		○	ごはん ほっけのフライ タルタルソース うま塩だれサラダ 沢煮椀	牛乳, ほっけ, 豆乳	米, 小麦粉, パン粉, 油, ノンエッグ マヨネーズ, ごま油	玉葱, 人参, 白菜, もやし, にんにく, ごぼう, 大根, えのきたけ, 水菜
10 月		○	梅若ごはん いりどり ひとくち芋ようかん 	牛乳, わかめ, 鶏肉, 大豆, 生揚げ, けずり, 粉寒天	米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, さつまいも	カリカリ梅, ごぼう, 人参, たけのこ, 干し椎茸, いんげん
11 火		○	郷土料理 「沖縄県」 沖縄焼きそば 沖縄アーサー汁 ちんすこう 	牛乳, 豚肉, あおさ, 沖縄豆腐, けずり	沖縄そば, 小麦粉, 黒砂糖, 砂糖, ラード, 油	人参, 玉葱, キャベツ, 小松菜, こねぎ
12 水		○	さつまいもごはん ししゃものカレー揚げ 野菜の千草あえ 豆乳の味噌汁 チョコチップパン	牛乳, ししゃも, 豆腐, 油揚げ, 味噌, けずり, 豆乳	米, さつまいも, でんぷん, 小麦粉, 油, ごま油, じゃがいも	キャベツ, 人参, 小松菜, もやし, えのきたけ, 玉葱, ねぎ
13 木		○	ラザニア 白菜のガーリックサラダ 野菜スープ	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆乳, チーズ	チョコチップパン, マカロニ, 小麦粉, 油, オリーブ油, じゃがいも	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 白菜, ほうれんそう, キャベツ, セロリ
14 金		○	三色そばろ丼 豚汁 菊花みかん 	牛乳, 卵, おかか, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌, けずり	米, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	小松菜, ごぼう, 大根, 人参, ねぎ, みかん
18 火		○	ごはん 砂かけばあの砂ふりかけ 大山どりの照り焼き 一反もめのひらひらスープ 目玉のおやじゼリー	牛乳, 粉かつお, 鶏肉, 豚肉, 粉寒天, 豆乳	米, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, ワンタンの 皮, ごま油, コーンスターチ	人参, チンゲン菜, もやし, ねぎ, いちご, ブルーベリー
19 水		○	どんどころけし いもこん鍋 春雨入り茶碗蒸 	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 鶏肉, けずり, 卵	米, 油, 砂糖, 里芋, こんにゃく, 春雨	ごぼう, 干し椎茸, 人参, いんげん, 大根, ねぎ, みつば
20 木		○	ぬりかべトースト ねこ娘のりボンスープ ごぼうチップサラダ 	牛乳, 豚肉, ベーコン	食パン, グラニュー糖, 黒ごま, はちみつ, ポン菓子, じゃがいも, パスタ, 油	人参, 玉葱, セロリ, トマト, パセリ, ごぼう, もやし, キャベツ, ホールコーン
21 金		○	やきめし 焼きビーフン とり肉のすまし汁 菊花みかん	牛乳, ハム, 卵, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, けずり	米, 油, ビーフン, でんぷん	ピーマン, 人参, 玉葱, キャベツ, 小松菜, えのきたけ, ねぎ, みかん
25 火		○	ひよこ豆のカレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, ひよこめ, アガー	アルファ化米, 小麦粉, 油, 砂糖	にんにく, 玉葱, セロリ, 人参, トマト, キャベツ, ホールコーン, ぶどうジュース
26 水		○	木島平村の野沢菜ごはん さんまの生姜煮 かぶときゅうりの昆布茶あえ 木島平村のなめこ汁	牛乳, さんま, 豆腐, わかめ, 味噌, けずり	米, ごま油, 砂糖	野沢菜漬, 生姜, ねぎ, かぶ, かぶ, きゅうり, ゆず, なめこ
27 木		○	木島平村のきのこピラフ ヌードルスープ 豆腐のナゲット	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉	米, スパゲッティ, でんぷん, パン粉, 油	人参, えのきたけ, しめじ, まいたけ, にんにく, 玉葱, キャベツ
28 金		○	豚こつラーメン 野菜チップ 木島平村のりんご 	牛乳, 豚肉, 厚削り, 豆乳, 味噌	中華めん, さつまいも, じゃがいも, 油	生姜, にんにく, 人参, キャベツ, もやし, ねぎ, 玉葱, れんこん, りんご

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養価 エネルギー：602kcal たんぱく質：22.8g 食塩相当量：2.6g

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物：米・りんご・野沢菜漬け・しめじ・えのき茸