

今月の給食目標
規則正しい食事をしよう

令和8年度 9月給食カレンダー



家庭数配布

調布市立第三小学校

日		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
2 水	防災の日 (9/1) 献立	○	豚キムチ丼 (アルファ化米使用) きゅうりの中華味 サイダーポンチ	牛乳、豚肉	アルファ化米、油、砂糖、 ごま油	玉葱、人参、もやし、キムチ、ニラ、 きゅうり、みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、レモン(果汁)
3 木		○	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 いかのみそ焼き 小松菜のお浸し	牛乳、鶏肉、いか、味噌	米、油、こんにゃく、砂糖	生姜、冬瓜、人参、いんげん、ねぎ、 小松菜、もやし
4 金		○	コストリカライス ポテトチップスサラダ ぶどう	牛乳、鶏肉、ベーコン、大豆	米、油、でんぶん、 じゃがいも、はちみつ	玉葱、人参、ホールコーン、 マッシュルーム(水煮)、ピーマン、 赤ピーマン、トマト、キャベツ、 小松菜、ぶどう
7 月	郷土料理 沖縄県	○	ポロポロじゅうしい マーミナーチャンプルー シークワサーゼリー	牛乳、豚肉、焼き豆腐、 味噌、卵、粉かんでん、 アガー	米、油、砂糖	たけのこ(水煮)、人参、こねぎ、 もやし、豆もやし、 シークワサー(果汁)
8 火		○	ジャージャー麺 揚げいもち 木島平産きくらげのピリ辛和え(じゃこ入り)	牛乳、豚肉、大豆、味噌、 じゃこ	中華めん、油、砂糖、 でんぶん、ごま油、 じゃがいも	生姜、にんにく、玉葱、人参、 たけのこ(水煮)、干し椎茸、もやし、 きゅうり、きくらげ
9 水	重陽の節句 (9/9) 献立	○	木島平村のごはん 菊花煮(卵入り) 茹でブロッコリー 白身魚のすまし汁	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、 豆腐、(冷)錦糸卵、たら、 わかめ	米、でんぶん、 しゅうまいの皮、 ノンエッグマヨネーズ	玉葱、干し椎茸、ブロッコリー、 人参、ねぎ
10 木		○	おそは屋さんのカレー丼 野菜サラダ 梨	牛乳、豚肉、油揚げ	米、油、砂糖、でんぶん	にんにく、生姜、玉葱、人参、 しめじ、ねぎ、キャベツ、大根、 ホールコーン、梨
11 金	世界の料理 フランス	○	ミルクパン 魚のラビゴットソース クリームポテト ABCマカロニスूप	牛乳、メルルーサ、 生クリーム、粉チーズ、鶏肉	ミルクパン、でんぶん、 小麦粉、油、砂糖、 じゃがいも、ABCマカロニ	トマト、玉葱、パセリ、にんにく、 人参、キャベツ、小松菜
14 月		○	ごはん かつおでんぶ 肉じゃが 大根とじゃこのサラダ	牛乳、粉かつお、豚肉、 じゃこ	米、砂糖、油、じゃがいも、 しらたき	生姜、人参、玉葱、いんげん、水菜、 大根、もやし
15 火		○	五目チャーハン ツナにら餃子 玉ねぎとコーンの中華スープ	牛乳、豚肉、ツナ、大豆、 わかめ	米、油、餃子の皮、 でんぶん、ごま油	にんにく、ねぎ、干し椎茸、 チンゲン菜、人参、ニラ、玉葱、 ホールコーン
16 水		○	ガーリックトースト ポークシチュー フレンチサラダ	牛乳、粉チーズ、豚肉	食パン、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんにく、パセリ、玉葱、人参、 セロリ、マッシュルーム(水煮)、 キャベツ、ホールコーン
17 木		○	ごはん さばの南部焼き 野菜の磯辺和え 大根のみそ汁	牛乳、鯖、のり、わかめ、 油揚げ、味噌	米、ごま、砂糖	小松菜、人参、もやし、大根、ねぎ
18 金		○	和風スパゲティ 野菜スープ 小松菜のしっとりスコーン	牛乳、ベーコン、豚肉、 のり、鶏肉、豆乳、 豆乳クリーム	スパゲッティ、小麦粉、油、 砂糖	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、 しめじ、干し椎茸、こねぎ、 セロリ、キャベツ、小松菜
24 木	お彼岸 (9/20～9/26) 献立	○	田舎うどん おはぎ 野菜のみそ和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、 きな粉、わかめ、味噌	うどん、アルファ化米、 甘納豆(あずき)、上白糖、 砂糖、油	大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、 キャベツ、もやし
25 金	十五夜 (9/25) 献立	○	五目寿司 里芋のすまし汁 月見パイ	牛乳、油揚げ、あずき	米、砂糖、里芋、餃子の皮、 白玉団子、油	人参、かんぴょう、干し椎茸、 たけのこ(水煮)、枝豆、大根、ねぎ、 小松菜、しめじ
28 月		○	回鍋肉丼(ホイコーローどん) わかめサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、 わかめ、鶏肉、豆腐	米、油、でんぶん、ごま	にんにく、生姜、キャベツ、 ピーマン、干し椎茸、ねぎ、大根、 人参、チンゲン菜
29 火		○	さんまごはん 呉汁 ごま酢あえ	牛乳、さんま、のり、鶏肉、 大豆、味噌	米、でんぶん、油、砂糖、 こんにゃく、里芋、ごま	生姜、大根、人参、ごぼう、ねぎ、 小松菜、もやし、きゅうり
30 水		○	手作りごぼうサラダパン さつまいものシチュー 人参ドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ、豆乳、 豆乳クリーム	強力粉、油、 ノンエッグマヨネーズ、 さつまいも、小麦粉、砂糖	ごぼう、人参、玉葱、しめじ、小松菜、 キャベツ、水菜、ホールコーン、 レモン(果汁)

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：591kcal たんぱく質：23.4g 食塩相当量：2.5g

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物：米、しめじ、きくらげ

