

今月の給食目標
当番の仕事をきちんとしよう

令和4年8・9月給食カレンダー

家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	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
8/30	火	夏野菜カレー フレンチサラダ	○	牛乳,豚モモ肉	米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,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,キャベツ, もやし
8/31	水	サラダうどん オクラの天ぷら とり天	○	牛乳,豚肉,鶏肉	冷凍うどん,砂糖,ごま油,小麦粉,油	キャベツ,人参,きゅうり, もやし,オクラ
1	木	防災の日 (防災備蓄倉庫の α化米使用)	○	牛乳,豚肉,生揚げ,赤味噌, 豚挽肉,ゼラチン	米,油,でんぷん,ワンタンの皮, ごま油,砂糖	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, ほうれんそう,アセロラジュース, アロエ
2	金	にんにくチャーハン オクラ入り揚げようぎ ニラともやしのナムル	○	牛乳,豚肉,豚挽肉,刻み大豆	米,バター,油,ごま油,でんぷん, 餃子の皮,砂糖	にんにく,葉ねぎ,生姜,キャベツ, ニラ,オクラ,もやし,人参
5	月	たこめし ぶくさたまご じゃがいものごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,昆布,たこ,鶏挽肉,卵,絹ごし豆腐, わかめ,赤味噌,白味噌	米,系こんにやく,油,砂糖, じゃがいも,白ごま,白すりごま	人参,葉ねぎ,たけのこ,ねぎ,干し椎茸, グリーンピース,さやえんどう, えのきたけ
6	火	カレーチーストースト ポトフ コーンフ레이크サラダ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザチーズ, ウィンナー,セージ,ベーコン	食パン,砂糖,小麦粉,じゃがいも, コーンフ레이크,油	にんにく,玉葱,大根,人参,キャベツ, セロリー,かぶ,ブロッコリー, もやし,ホールコーン
7	水	9/9 ちょうろう せきく 重慶の節句	○	牛乳,鮭,じゃこ,刻みのり, わかめ,白味噌,鶏肉	米,砂糖,油	絹さや,キャベツ,もやし,人参, えのきたけ,小松菜,菊の花
8	木	ジャージャー麺 ポテトごま揚げ 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,たご,青のり	蒸し中華めん,ごま油,油,砂糖, でんぷん,じゃがいも,小麦粉	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
9	金	9/10 十五夜	○	牛乳,鶏肉,厚削り,いか,赤味噌	米,油,こんにやく,砂糖, 白玉団子,でんぷん	生姜,とうがん,人参,いんげん, ねぎ,小松菜,もやし
12	月	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 カレーピラフ	○	牛乳,ししゃも,赤味噌,白味噌	米,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,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
13	火	ポテトオムレツ キャベツのスープ	○	牛乳,豚挽肉,ベーコン,卵	米,オリーブ油,油,じゃがいも	玉葱,人参,マッシュルーム, グリーンピース,ホールコーン,パセリ, キャベツ
14	水	世界の料理 「サイパン」	○	牛乳,しいら,ウィンナー,セージ, ベーコン	強力粉,砂糖,でんぷん,油, 三温糖,じゃがいも	パイナップル,玉葱,レモン,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
15	木	味噌(みそ)ラーメン 甘辛(あまから)ポテト もやしと茎(くき)わかめの和え物	○	牛乳,豚挽肉,赤味噌,白味噌,荳わかめ	蒸し中華めん,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ, 干し椎茸,さくらげ,ねぎ,いんげん, もやし,きゅうり
16	金	さんまのかばやき丼 具たくさんみそ汁 抹茶豆乳寄せあずきあん	○	牛乳,さんま,油揚げ,赤味噌,白味噌, 調製豆乳,粉寒天,あずき	米,でんぷん,油,砂糖	生姜,ごぼう,人参,大根,ぶなしめじ, ねぎ,ほうれんそう
20	火	ごはん キムムッチ 油淋鶏(ユウリンチー) ポイル野菜 わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳,焼きのり,鶏肉,生わかめ, 絹ごし豆腐	米,ごま油,砂糖,白ごま,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
21	水	きな粉豆乳トースト ホークシチュー うま塩だれサラダ	○	牛乳,調製豆乳,きな粉, 豚肉,生クリーム	食パン,グラニュー糖,油,じゃがいも, 小麦粉,油,バター,ごま油	にんにく,玉葱,人参,セロリー, グリーンピース,キャベツ,もやし
22	木	エビとさつまいものばら天丼 田舎汁 みかん	○	牛乳,むきえび,木綿豆腐, 赤味噌,白味噌	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,みかん
26	月	ブックメニュー 「はじめての おるすばん」	○	牛乳,油揚げ,鶏肉,木綿豆腐, アガー,牛乳	米,もち米,むき栗,油,こんにやく,砂糖	人参,干し椎茸,生姜,ねぎ, 大根,いんげん,小松菜
27	火	和風スパゲティ ピザ蒸しパン 大根とカリカリ梅のサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,刻みのり, 調製豆乳,豚挽肉,ダイスチーズ	スパゲッティ,油,ごま油,砂糖, 蒸しパンミックス,小麦粉	にんにく,玉葱,人参,エリンギ,ぶなしめじ, 干し椎茸,葉ねぎ,大根,きゅうり,カリカリ梅, 生姜,ピーマン
28	水	豚キムチ丼 こんにやくサラダ あんこ春巻き	○	牛乳,豚肉,あずき	米,油,砂糖,潮菜こんにやく,ごま油, 春巻きの皮,小麦粉	玉葱,人参,もやし,キムチ, ニラ,キャベツ
29	木	豆入りひじきご飯 信田巻き(しのだまき) 大根としめじのみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉,干ひじき,大豆,油揚げ, たらすり身,いかすり身,鶏挽肉, 赤味噌,白味噌	米,油,砂糖,でんぷん,スパゲッティ	人参,ねぎ,大根,ほうれんそう, ぶなしめじ
30	金	ブックメニュー 「ハリー・ ポッターと 秘密の部屋」	○	牛乳,豚挽肉,牛乳,粉チーズ,鶏肉	ミルクパン,小麦粉,砂糖,じゃがいも, バター,油,はちみつ,ABCマカロニ	にんにく,玉葱,人参,トマト,キャベツ, もやし,えのきたけ,ぶなしめじ

※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。※学校給食で使用される食材の安全確保に努めております。