



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
1 水		○	キャロットライス 杓打ソースかけ マセドアンサラダ 梨	牛乳,鶏肉,いか,豆乳	米,小麦粉,オリーブ油,油, じゃがいも,砂糖	人参,玉葱,マッシュルーム, コーン,パセリ,きゅうり,梨
2 木	郷土料理 「北海道」	○	ごはん スープカレー 鮭のチャンチャン焼き	牛乳,鶏肉,ウィンナー,鮭,味噌	米,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,生姜,人参,赤ピーマン, キャベツ,玉葱,ピーマン,玉葱
3 金	十五夜 献立	○	五目寿司 里芋のすまし汁 月見パイ	牛乳,昆布,油揚げ,削り節,あずき	米,砂糖,里芋,餃子の皮, 白玉団子,油	生姜甘酢漬,人参,かんぴょう, 椎茸,たけのこ,枝豆,大根, ねぎ,小松菜,しめじ
7 火	郷土料理 「沖縄県」	○	ごはん アングサスー(油みそ) クワイリチー サータアングギー	牛乳,味噌,ハム,豚肉,昆布, けずり,豆乳	米,ごま油,砂糖,里芋,小麦粉, 黒砂糖,油	生姜,人参,キャベツ,玉葱,ニラ
8 水	世界の料理 「タイ」	○	カオマンガイ タイ風サラダ えびと白菜のスープ	牛乳,鶏肉,味噌,ハム,えび	米,砂糖,油,グラニュー糖, フォー	生姜,にんにく,ねぎ,きゅうり,もやし, 人参,水菜,とうがらし,ライム, 白菜,ニラ
9 木		○	秋の香りごはん 煮豆 いわしのつみれ汁 ぶどう	牛乳,鶏肉,油揚げ,いわし, 豆腐,味噌,うずら豆	米,さつまいも,油,てんぷん	しめじ,人参,ねぎ,ごぼう,大根 白菜,ぶどう
10 金	トマトの日 献立	○	トマト担々麺 こんにゃくサラダ 杏仁豆腐	牛乳,鶏肉,アガー,寒天,豆乳	中華めん,ごま油,砂糖, ごま,こんにゃく	たけのこ,もやし,ニラ,生姜,にんにく, ねぎ,トマト,キャベツ,人参, みかん,パイン,レモン
14 火	読書週間 10月14日 ~ 10月24日	○	ボークハヤシライス 海藻サラダ りんごゼリー	牛乳,豚肉,わかめ,アガー	米,炒め油,小麦粉,油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, キャベツ,ホールコーン,りんご
15 水		○	イカとさつまいものぼら天丼 小松菜のおひたし 呉汁	牛乳,いか,鶏肉,大豆,味噌	米,小麦粉,てんぷん,油, さつまいも,砂糖, こんにゃく,里芋	小松菜,もやし,人参,大根, ごぼう,ねぎ
16 木	ブック メニュー	○	パインパン マカロニグラタン 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳,鶏肉,豆乳,チーズ, 豚肉,白いんげん豆	パインパン,マカロニ, 小麦粉,油,パン粉,じゃがいも	玉葱,人参,マッシュルーム, ほうれん草,にんにく,キャベツ
17 金		○	チャーハン 肉団子と春雨のスープ バリバリサラダ	牛乳,豚肉,なると,卵,鶏肉, 豆腐	米,油,てんぷん,春雨, ごま油,ワントンの皮	人参,ねぎ,椎茸,生姜,たけのこ, もやし,小松菜,キャベツ,玉葱
20 月		○	舞茸ごはん 秋野菜の煮物 芋けんぴ	牛乳,油揚げ,鶏肉,生揚げ, かつお削り	米,砂糖,里芋,こんにゃく, さつまいも,油	人参,まいたけ,いんげん,大根, ごぼう,しいたけ
21 火	ブック メニュー	○	手作りもちもちパン ボークシチュー ベーコンときのこのホットサラダ	牛乳,豆乳,豚肉,ベーコン	白玉粉,砂糖,油,じゃがいも, 小麦粉	にんにく,玉葱,人参,セロリ, エリンギ,しめじ,キャベツ
22 水		○	ごはん 炒めたくあん サバの麦味噌焼き けんちん汁 みかん	牛乳,鯖,麦みそ,鶏肉, 豆腐,油揚げ,けずり	米,ごま油,砂糖,ごま,麦, 油,里芋,こんにゃく	たくあん塩漬漬,大根,人参, ごぼう,ねぎ,みかん
23 木	ブック メニュー	○	フレンチトースト ポトフ ツナサラダ	牛乳,卵,牛乳,豚肉, ウィンナー,ツナ	食パン,砂糖,バター, じゃがいも,油	人参,玉葱,キャベツ,セロリ, かぶ,大根,ホールコーン
24 金	ブック メニュー	○	スパゲティナポリタン 白菜とベーコンのスープ スイートポテト	牛乳,豚肉,ウィンナー,ベーコン, かつお削り,白いんげん豆,豆乳	スパゲッティ,さつまいも, 砂糖,油,水あめ	にんにく,人参,玉葱,ピーマン, 白菜,万能ねぎ
27 月		○	小魚ごはん 塩肉じゃが ひじきの和風サラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉, 凍り豆腐,ひじき,ハム	米,油,しらたき,じゃがいも, ごま油,ごま	生姜,こねぎ,玉葱,人参, いんげん,大根,小松菜,ねぎ
28 火	市制70周年 記念献立	ぶどう ジュース	お赤飯 70周年記念コロケ 白玉団子汁 ゆかり和え	あずき,鶏肉,かつお厚削り	米,もち米,ごま,白玉粉,油	ぶどうジュース,ごぼう,えのきたけ, しめじ,大根,ねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆかり
29 水		○	麻婆豆腐丼 ニラのさっぱりナムル りんご	牛乳,豚肉,大豆,豆腐	米,油,砂糖,ごま油,てんぷん	生姜,にんにく,人参,玉葱, たけのこ,ねぎ,椎茸,もやし, ニラ,りんご
30 木		○	さんまごはん キャベツと若布の和え物 具だくさんみそ汁	牛乳,さんま,わかめ,豆腐, 味噌,昆布	米,てんぷん,砂糖,油,里芋	生姜,キャベツ,人参,ごぼう, 大根,ねぎ,小松菜
31 金	ハロウィン 献立	○	じゃこトースト パンプキンシチュー おかしな目玉焼き	牛乳,ちりめんじゃこ,チーズ, 青のり,鶏肉,ベーコン,豆乳, 寒天,ゼラチン	食パン,ノンエッグマヨネーズ, 油,小麦粉,砂糖	かぼちゃ,玉葱,人参,しめじ, パセリ,あんず

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：600kcal

たんぱく質：22.5g

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・えのき茸