



献立表

日	主食	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13月	スパゲッティーミートソース	○	豚肉	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, マッシュルーム, トマト	788 kcal
	ジュリエヌスープ		ベーコン		人参, 大根, キャベツ, 生姜, にんにく	29.8 g
	みかんとレモンのジュレ		アガー	砂糖	みかん, レモン	27.7 g
						3.9 g
14火	梅若ごはん	○	しらす干し, わかめ	米	カリカリ梅	810 kcal
	豚肉の味噌漬け焼き		豚肉, 味噌			35.9 g
	切干大根の炒め煮		鶏肉	油, 砂糖	切干大根, 人参	27.2 g
	大根の味噌汁		さば節, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, ねぎ	3.0 g
15水	チンジャオロース丼	○	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, でんぷん	生姜, にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ, えのきたけ	725 kcal
	サンラータン		鶏肉, さば節, たまご	でんぷん	人参, 干し椎茸, とうもろこし, ニラ	32.5 g
	ぶどう				ぶどう	19.9 g
						2.5 g
16木	ごはん	○		米		755 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	油	生姜, 人参, 玉葱, しめじ, いんげん	31.9 g
	呉汁		さば節, 木綿豆腐, 味噌, 大豆	じゃが芋	大根, ごぼう, ねぎ	24.5 g
						1.7 g
17金	えびピラフ	○	えび	米, マーガリン	玉葱, 赤ピーマン, マッシュルーム	831 kcal
	さつま芋の豆乳米粉チャウダー		ベーコン, 調製豆乳, 豆乳ホイップ	油, さつま芋, 米粉	人参, 玉葱	25.4 g
	チップスサラダ			でんぷん, 油, 砂糖	小松菜, きゅうり, 人参, キャベツ, ごぼう, れんこん, 玉葱	28.7 g
						4.0 g
21火	鶏肉と舞茸のばら天井	○	鶏肉	米, 小麦粉, 油, 砂糖	舞茸, 人参, 玉葱	778 kcal
	いもっこ汁		鶏肉, さば節, 味噌	油, 里芋	ごぼう, 人参, こんにゃく, えのきたけ, ねぎ	25.2 g
	お月見だんご			白玉団子, 砂糖, でんぷん		20.7 g
						2.4 g
22水	ビーンズカレーライス	○	豚肉, ひよこ豆	米, 麦, 油, はちみつ, マーガリン, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	754 kcal
	フレンチサラダ		ポークハム	油, 砂糖	小松菜, とうもろこし, 赤ピーマン, エリンギ	27.5 g
						21.7 g
						2.7 g
24金	ピザトースト	○	ポークハム, チーズ	食パン, 油, 砂糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, パセリ	772 kcal
	ツナじゃが		ツナ	油, じゃが芋	にんにく, 玉葱, とうもろこし	32.1 g
	オニオンスープ		鶏肉	オリーブ油	玉葱, セロリ, 人参	29.5 g
	冷凍桃				桃	3.7 g
27月	鯛茶漬け	○	鯛, さば節, のり	米	大根, 干し椎茸, えのきたけ	816 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	でんぷん, 油	にんにく, 生姜	35.6 g
	ごま和え			砂糖, 白ごま	小松菜, 白菜, 人参	30.0 g
						2.8 g
28	中間 考 査 1 日 目					
29水	柏パン	○		パン		835 kcal
	しいらの唐揚げレモンソース		しいら	でんぷん, 油, 砂糖	玉葱, レモン	39.1 g
	ハニーサラダ			はちみつ, 油	キャベツ, きゅうり, 人参, とうもろこし	31.5 g
	ミネストローネ		ベーコン, レンズ豆	オリーブ油, じゃが芋	にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, トマト	4.0 g
30木	ごはん	○		米		899 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	小麦粉, 米粉, 油, ごま油	にんにく	32.1 g
	ナムル			油, ごま油, 砂糖, 白ごま	豆もやし, きゅうり, 小松菜	32.8 g
	トックスープ		鶏肉	トック, ごま油	生姜, にんにく, 人参, 白菜, 玉葱	2.4 g

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※食材の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※献立表には、調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。

今月の地場野菜

●今月のじゃが芋は、調布産です

●太字の食材は、木島平産です



2学期の給食は9月13日(月)から始まります