



# 9がつ こんだてひょう



調布市立調布小学校

日曜	こんだて	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	1人分 - kcal たんぱく質 g
4水	パセリライス なつやさいのスープカレー コーンフレークサラダ	○	ぎゅうにゅう, とり肉	こめ, 油, じゃがいも, さとう, コーンフレーク	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きピーマン, ヤングコーン, ズッキーニ, なす, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	503 15.3
5木	マーボーなすどん やさいのちゅうかあえ なし	○	ぶた肉, 大豆, みそ	こめ, 油, さとう, ごま油, てんぷん, こんにゃく	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, たけのこ, なら, しいたけ, なす, もやし, キャベツ, きゅうり, なし	552 18.4
6金	いかとまいたけのぼらてんどん やさいのしおこうじづけ じゃがいものみそする	○	いか, ぎゅうにゅう, 油あげ, みそ	こめ, こむぎこ, てんぷん, 油, さとう, じゃがいも	まいたけ, きぬぎさ, にんじん, だいこん, キャベツ, たまねぎ, こまつな, ねぎ	560 20.7
9月	ごはん さばのぶんかぼし きっかあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう, さば, わかめ, とうふ	こめ, さとう, 油, こんにゃく	キャベツ, きゅうり, きく, かぼちゃ, にんじん, だいこん, ねぎ, ぶなしめじ	590 22.8
10火	ハヤシライス ポテトサラダ なし	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう	こめ, 油, さとう, こむぎこ, じゃがいも,	にんにく, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, トマト, コーン, きゅうり, なし	623 18.2
11水	チンジャオロースーめん やさいチップス	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう	中華めん, 油, さとう, ごま油, てんぷん, じゃがいも	にんにく, ねぎ, たけのこ, ピーマン, もやし, えのきたけ, かぼちゃ, ごぼう	533 19.3
12木	わかめごはん めひかりのからあげ やさいのからしあえ さつまいものみそする	○	わかめ, ぎゅうにゅう, めひかり, 油あげ, みそ	こめ, てんぷん, 油, さつまいも	キャベツ, はくさい, こまつな, にんじん, だいこん, こねぎ, たまねぎ	556 23.1
13金	ごはん れんこんハンバーグ えだまめポテト だいこんととうふのみそする	○	ぎゅうにゅう, ぶた肉, とり肉, だいず, 調製豆乳, とうふ, みそ	こめ, パン粉, さとう, てんぷん, じゃがいも	れんこん, たまねぎ, えのきたけ, えだまめ, だいこん, こまつな, ねぎ, にんじん	583 26.2
17火	すきやきどん すましじる つきみだんご	○	牛肉, とうふ, ぎゅうにゅう, かまぼこ	こめ, 油, しらたき, 麩, さとう, 白玉粉, てんぷん	たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい, ねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな, かぼちゃ	661 23.9
18水	さんまのかばやきどん やさいのおろしあえ じゃがいものみそする	○	さんま, ぎゅうにゅう, おかか, わかめ, みそ	こめ, てんぷん, こむぎこ, 油, さとう, じゃがいも	しょうが, きゅうり, にんじん, もやし, ほうれんそう, なめこ, えのきたけ, だいこん, たまねぎ	626 22.8
19木	ミルクパン マカロニスープ しろいんげんまめのやきコロッケ ベーコンとやさいのスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶた肉, 白いんげん豆, ベーコン, とり肉, ひよこ豆	ミルクパン, じゃがいも, 油, パン粉, マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, コーン, さやいんげん, こまつな	570 32.7
20金	ごはん きゅうりのあさづけ ぎんだらのさいきょうみそやき いものこじる	○	ぎゅうにゅう, 銀だら, みそ, とり肉, とうふ	こめ, さとう, 油, こんにゃく, さといも	きゅうり, だいこん, にんじん, ねぎ, ぶなしめじ	556 20.8
24火	はぎごはん しろみぎかなのつつみあげ やさいのあまみそあえ	○	ささげ, ちりめんじゃこ, みそ, ぎゅうにゅう, 赤とさかのり, あかまんぼう, チーズ	こめ, 春巻きの皮, 油, さとう, ごま油	さやいんげん, しょうが, キャベツ, もやし, コーン, こまつな	577 27.7
25水	なすのトマトスパゲッティ ビーンズサラダ ぶどう	○	ベーコン, ぶた肉, ぎゅうにゅう, ひよこ豆	スパゲッティ, 油, さとう	にんにく, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, ピーマン, なす, トマト, レモン, キャベツ, きゅうり, きピーマン, ぶどう	501 18.7
26木	ごはん ユーリンチー だいこんナムル わかめのちゅうかスープ	○	ぎゅうにゅう, とり肉, わかめ, とうふ	こめ, てんぷん, 油, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, だいこん, にんじん, ほうれんそう, ぶなしめじ, チンゲンサイ	597 23.5
27金	キャロットライスきのこソースかけ コーンサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	とり肉, 調製豆乳, 豆乳クリーム, ぎゅうにゅう, アガー	こめ, 油, こむぎこ, さとう	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, ほうれんそう, マッシュルーム, キャベツ, えだまめ, コーン, みかん	603 18.8
30月	ミックスピラフ メルルーサのこがねやき ミネストローネ	○	とり肉, ぎゅうにゅう, メルルーサ, ベーコン, レンズ豆	こめ, 油, さとう, マヨネーズ(卵なし), じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, コーン, にんにく, キャベツ, セロリー, トマト	524 23.4

\*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。  
\*今月のえのき・ぶなしめじ・ズッキーニは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。

