



	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
1 金	ビビンバ サムゲタン	○	ぶた肉, だいず, みそ, ぎゅうにゅう, とり肉	こめ, ごま油, 油, さとう, 栗, もちこめ	ほうれんそう, しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, だいずもやし, にんじん, えのきたけ, チンゲンサイ	510 21.4
5 火	しょうゆラーメン ジャンボあげぎょうざ ピリからきゅうり	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう, だいず	中華めん, ごま油, ぎょうざの皮, こむぎこ, 油, さとう	にんにく, しょうが, コーン, にんじん, もやし, キャベツ, ねぎ, にら, きゅうり	592 24.7
6 水	まいたけのたきこみごはん あげだしとうふ, やさいあん みかん	○	とり肉, ぎゅうにゅう, とうふ	こめ, 油, さとう, でんぷん	にんじん, れんこん, まいたけ, ぶなしめじ, さやいんげん, えのきたけ, 万能ねぎ, みかん	535 19.9
7 木	カオマンガイ はるさめサラダ  タイ料理 ぶたバラとはくさいのスープ	○	とり肉, みそ, ぎゅうにゅう, ハム, ぶた肉	こめ, さとう, 緑豆春雨, ごま油, 油	しょうが, にんにく, レモン果汁, ねぎ, きゅうり, にんじん, もやし, はくさい, チンゲンサイ, だいこん, しいたけ	568 21.5
8 金	ポークカレーライス フレンチサラダ	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こむぎこ, はちみつ, さとう, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, あかピーマン, コーン	650 18.9
11 月	ごはん まめみそ ぶりだいこん じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう, ぶり, 油あげ, みそ, とり肉, だいず	こめ, でんぷん, こんにゃく, さとう, じゃがいも, 油, ごま油	しょうが, だいこん, しいたけ, さやいんげん, えのきたけ, にんじん, ねぎ	621 23.7
12 火	うめわかごはん しおちゃんこなべ やきいも	○	わかめ, ぎゅうにゅう, とり肉, だいず, みそ, 油あげ	こめ, ごま油, でんぷん, しらたき, さつまいも	梅, しょうが, ねぎ, キャベツ, はくさい, にんじん, にら, ぶなしめじ, えのきたけ, にんにく	565 19.3
13 水	やきぶたチャーハン いかとうふのチリソースに りんご	○	やきぶた, ぎゅうにゅう, いか, とうふ	こめ, ごま油, 油, でんぷん, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, グリンピース, たけのこ, しいたけ, ピーマン, りんご	557 22.6
14 木	パインパン スパイスーフライ コーンポテト マカロニスープ	○	ぎゅうにゅう, あかまんぼう, とり肉, ひよこまめ	パインパン, こむぎこ, 油, オリーブ油, じゃがいも, パン粉, マカロニ	しょうが, にんにく, トマト, たまねぎ, パセリ, レモン果汁, コーン, にんじん, こまつな	532 26.1
15 金	わかめごはん よしのじる あぶらあげのかわりやき やさしいおかかあえ	○	わかめ, ぎゅうにゅう, 油あげ, ぶた肉, おかか, とうふ	こめ, ごま油, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, こまつな, にんじん, もやし, はくさい, だいこん, しいたけ	550 22.0
19 火	もみじごはん めひかりのからあげ にくじゃが	○	ぎゅうにゅう, めひかり, ぶた肉	こめ, でんぷん, 油, じゃがいも, しらたき, さとう	にんじん, しょうが, たまねぎ, しいたけ, グリンピース	535 22.1
20 水	てづくりコーンパン トマトシチュー フルーツジュレ	○	調製豆乳, ベーコン, ぎゅうにゅう, とり肉, だいず	強力粉, さとう, 油, じゃがいも, こむぎこ	たまねぎ, コーン, にんにく, セロリー, マッシュルーム, にんじん, トマト, パセリ, ぶなしめじ, みかん缶, パイン缶, りんご缶	562 19.8
21 木	マーボーはるさめどん はくさいとベーコンのスープ みかん	○	ぶた肉, だいず, みそ, ぎゅうにゅう, ベーコン	こめ, 油, 緑豆春雨, さとう, ごま油, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, にら, たけのこ, しいたけ, はくさい, たまねぎ, ぶなしめじ, みかん	561 18.2
22 金	ごはん さけのしおやき やさしいおひたし さといものみそしる	○	ぎゅうにゅう, さけ, おかか, 油あげ, みそ	こめ, さといも	ぶなしめじ, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, えのきたけ, ねぎ	539 29.0
25 月	ルーローハン だいこんのスープ りんご	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう, とうふ	こめ, ごま油, さとう, はちみつ, 油, でんぷん	チンゲンサイ, しょうが, にんにく, たまねぎ, ねぎ, たけのこ, しいたけ, だいこん, にんじん, えのきたけ, りんご	552 19.8
26 火	えだまめとしおこんぶのごはん さわらのねぎみそやき こんにゃくサラダ なめこのみそしる	○	塩昆布, ぎゅうにゅう, さわら, みそ, 油あげ	こめ, さとう, こんにゃく, ごま油	えだまめ, ねぎ, しょうが, もやし, にんじん, きゅうり, だいこん, こまつな, なめこ	559 27.3
27 水	ほうとう ちくわのてんぷら れんこんとみずなのサラダ	○	ぶた肉, 油あげ, みそ, ぎゅうにゅう, やきちくわ	ほうとう, 油, こむぎこ, さとう	ごぼう, かぼちゃ, ぶなしめじ, にんじん, だいこん, ねぎ, れんこん, 水菜, はくさい, レモン果汁, たまねぎ	521 22.5
28 木	とうにゅうドリア ポテトサラダオロールソース	○	ベーコン, とり肉, 調製豆乳, ピザチーズ, ぎゅうにゅう, ツナ	こめ, 油, こむぎこ, パン粉, じゃがいも, はちみつ, マヨネーズ (たまごなし)	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, パセリ, コーン, きゅうり, レモン果汁, にんにく	586 21.3
29 金	ふきよせごはん とびうおバーグ せんぎりだいこんのゆずあえ じゃがたまみそしる  ゲゲゲ忌	○	とり肉, ぎゅうにゅう, とうふ, とり肉, だいず, とびうお, みそ, 油あげ	こめ, 栗, 油, さとう, でんぷん, じゃがいも	にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん, しょうが, ねぎ, 切干だいこん, きゅうり, もやし, ゆず果汁, たまねぎ, こまつな	570 29.3

\* 今月のえのき・ぶなしめじ・りんごは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。  
 \* 22日のさといもは、調布市内で採れた食材です  
 \* 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。