

家庭数 8・9月予定こんだてひょう 調布市立調布小学校

日 曜	牛乳	こんだて	原の仲間 血や肉になる	煮の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
30 火	○	夏野菜のカレーライス わかめとじゃこのサラダ 冷凍パイ	とり肉 ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ 油 じゃがいも ごむぎ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン かぼちゃ なす スズキニ コーン きゅうり キャベツ パイン	今日から2学期の給食が始まります。皆さんが元気に2学期を過ごせますように…という願いを込めて、色鮮やかで栄養豊富な夏野菜をたくさん使ってカレーライスを作ります。	665 kcal 21.0g
31 水	○	ガーリックトースト 鶏ささみのカラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう とり肉(ささみ) ベーコン 白いんげん豆ペースト 調整豆乳 豆乳クリーム	コッペパン バター 油 さとう じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ かぼちゃペースト	ガーリックの香りは食欲を増進させる効果があります。香りのもとであるアリシンには、疲れを回復させる働きもあります。ポタージュは、とろみのついたスープのことです。	613 kcal 21.5g
1 木	○	ごはん(防災用アルファ米) 鶏肉のネギみそ焼き・野菜の甘酢あえ 冬瓜のすまし汁	ぎゅうにゅう さば 赤みそ 油あげ とり肉 冬瓜	こめ(アルファ米) さとう ごま油 しらたき でんぶ	しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん とうがん えのきだけ しだい	今日は「防災の日」なので、防災用備蓄品のローリングストック第3弾で、アルファ米を使用します。家庭でも、非常時に困らないよう、水や食料を備蓄しておきましょう。	553 kcal 25.0g
2 金	○	枝豆と塩昆布のごはん 生揚げと野菜のそぼろ煮 水ようかん	塩昆布 ぎゅうにゅう ぶた肉 生揚げ あずき(にしあん) かんてん	こめ 油 じゃがいも さとう でんぶ 三温糖	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ がなしめじ さやいんげん	水ようかんは、今では「夏に食べる和菓子」のイメージですが、昔は正月のお節料理だったそうです。その名残で、今でも福井県などでは、冬に食べる習慣が残っています。	569 kcal 23.3g
5 月	○	パインパン 豆腐ハンバーグ 豆腐チャウダー	ぎゅうにゅう ぶた肉 押し豆腐 ベーコン だいず 調整豆乳 豆乳クリーム	パインパン パン粉 さとう じゃがいも 油 ごむぎ	にんじん たまねぎ がなしめじ パセリ	チャウダーはアメリカ生まれの料理です。シチューと比べると具が小さく、とろみは少ないですが、スープと比べると具の量が多い「スープのシチューの中間くらい」の煮込み料理です。	568 kcal 26.0g
6 火	○	麦ごはん 豆あじの生薬ソース 野菜のおひたし・豚汁	ぎゅうにゅう 大豆いし かつおぶし ぶた肉 もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ むぎ 大豆いし 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ぶなしめじ はくさい もやし にんじん ほうれん草 ごぼう だいこん こねぎ	骨まで丸ごと食べられる小魚は、カルシウムを多くとることができます。今日の豆あじは、油でカラッと揚げられています。骨がのどに刺さらないように、よくかんで食べましょう。	565 kcal 25.9g
7 水	○	高菜チャーハン 太宰煮 若に豆腐	やきぶた ぎゅうにゅう きゅうり かまぼこ かんてん 調整豆乳	こめ ごま油 さとう 緑豆春雨 さとう	しょうが にんにく ねぎ 高菜漬 もやし はくさい だいのこ しだい なら にんじん レモン果汁 みかん(缶) 洋なし(缶) パイ(缶)	太宰煮は、もともと中華料理ですが、明治時代に日本に伝わり、熊本県でアレンジされて広まった ご当地グルメです。野菜・肉・魚介と春雨が入っていることが特徴のスープです。	543 kcal 20.4g
8 木	○	ごはん・のりの佃煮 鶏肉の照り焼き・野菜の甘みそ和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう 焼きたけのり 鶏肉 西京みそ もめん豆腐	こめ さとう 油 こんにゃく さとう でんぶ	しょうが キャベツ もやし 赤ピーマン こまつな にんじん ごぼう だいこん なめこ ねぎ ほうれん草	佃煮というのは、しょうゆと砂糖で甘辛く煮つけた、ごはんのお供になる保存食です。江戸時代に江戸(東京)の佃島で作られたことから、佃煮と呼ばれるようになりました。	594 kcal 28.6g
9 金	○	パンネのトマトソース 菊花サラダ さつまいもの月見ドーナツ	ベーコン ぶた肉 ツナ さきくまにゅう 赤いんげん豆 調整豆乳	パンネ オリーブ油 油 さとう ポットケーキミックス粉 白玉粉 さつまいも	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ビーマン なす ダイストマト トマトピューレ えだまめ きゅうり キャベツ 菊の花 レモン果汁	今日は、健康長寿を願って、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりする「重陽の節句」です。給食では、食用菊の花びらを入れた「菊花サラダ」を作ります。	612 kcal 22.2g
12 月	○	ごはん カジキの塩焼・ひじきの五目炒め 切干大根のみそ汁	ぎゅうにゅう かしき ぶた肉 芽ひじき だいず さつまあげ 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ 油 つきんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 切干大根 ほうれん草 ねぎ	塩焼は、日本の伝統的な万能調味料です。和食だけでなく、洋食やエスニック料理の隠し味にも使われます。肉や魚を漬けると、旨味が増し柔らかくなります。	558 kcal 26.7g
13 火	○	ナン キーマカレー ツナポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶた肉 レンズ豆 ツナ	ナン 油 ごむぎ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト コーン パセリ	ナンは、パンの一種で、綿長いへらのような形をしているのが特徴です。手で少しずつちぎって、カレーをつけながら食べましょう。キーマカレーの「キーマ」は、ひき肉のことです。	558 kcal 22.3g
14 水	○	ミックスピラフ 鶏のマヨチーズ焼き ミネストローネ	とり肉 ぎゅうにゅう たら ヒザチーズ ベーコン レンズ豆 シエルマカロニ	こめ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも シエルマカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース コーン ぶなしめじ しょうが パセリ にんにく キャベツ セロリー ダイストマト トマトピューレ	ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。家庭料理なので、特に入れる材料が決まっているわけではありません。さて、今日のミネストローネには何が入っているでしょうか？	587 kcal 28.0g
15 木	○	じゃこのわかめの混ぜごはん 鶏肉と野菜のみそ煮 野菜の辛子あえ	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とり肉 さつまあげ 白みそ 赤みそ	こめ でんぶ 油 さとう じゃがいも こんにゃく	だいのこ にんじん だいのこ さやいんげん キャベツ もやし こまつな 赤ピーマン	じゃこは、イワシ類の稚魚を茹でてから干して乾燥させたものです。他の小魚と同じように、骨や歯を丈夫にするカルシウムという栄養が多く含まれています。	567 kcal 21.0g
16 金	○	テジクッパ 鶏肉のヤンニョムジャン焼き チョレギサラダ・梨	ぶた肉 ぎゅうにゅう とり肉 わかめ	こめ ごま油 さとう 油	にんにく だいのこ だいのこ ねぎ にんじん なら しだい しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 梨	梨には夏バテなど疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が含まれています。また、消化を助けるプロテアーゼという酵素を含んでいるので、食後のデザートにぴったりの果物です。	516 kcal 26.1g
20 火	○	ごはん 鰻フライ・野菜の磯香あえ 茄子と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ 刻みのり 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ ごむぎ パン粉 油	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん なす こねぎ たまねぎ えのきだけ	鰻には、グルタミン酸という旨味のもとになる成分がたくさん含まれています。味が良いことから「鰻」という名前がついたという説があるほど、おいしい魚です。	580 kcal 25.2g
21 水	○	麻婆豆腐焼きそば ひじきと枝豆のサラダ 冷凍みかん	ぶた肉 だいず 押し豆腐 赤みそ ぎゅうにゅう 芽ひじき	蒸し中華めん 油 さとう ごま油 でんぶ	しょうが にんにく にんじん ねぎ なら だいのこ しいたけ えだまめ キャベツ コーン 冷凍みかん	麻婆豆腐焼きそばは、宮城県仙台市の中華料理店で誕生した ご当地グルメです。本場で使っている麺は、焼くか揚げたそうですが、給食では、調理しやすいように蒸した麺を使います。	575 kcal 25.4g
22 木	○	麦ごはん 豚肉と野菜の生薬炒め 呉汁	ぎゅうにゅう ぶた肉 油あげ 白みそ 赤みそ だいず	こめ むぎ 油 はちみつ でんぶ じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん にんじん ビーマン にんにく しょうが ごぼう だいのこ こまつな ねぎ	生薬は、さわやかな辛味と香りが特徴の野菜で、肉を柔らかくする効果があります。食べると血行が良くなります。呉汁は、大豆を水に浸し、すりつぶした「呉」を入れた みそ汁です。	591 kcal 23.7g
26 月	○	ミルクパン サーモンのメープルグリル ポテトサラダ・ビースープ	ぎゅうにゅう サーモン ベーコン レンズ豆	ミルクパン メープルシロップ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 さとう	にんじん きゅうり コーン にんにく セロリー たまねぎ キャベツ パセリ	メープルグリルに使うメープルシロップは、カエデの樹液から作られる甘味料で、カナダの名産品です。ビースープのビーは豆のことです。今日は、レンズ豆を使います。	566 kcal 36.3g
27 火	○	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ ピリ辛きゅうり・中華風五目スープ	ぎゅうにゅう だいず ぶた肉 こむぎ やきぶた	こめ ごま油 ぎょうざの皮 ごむぎ 油 さとう 緑豆春雨	キャベツ なら ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ だいのこ しいたけ ほうれん草	ジャンボ揚げぎょうざは、ほぼ毎回リクエストの第1位になる調布小学校の大人気メニューです。直径13cmの大きな皮を使って、ひとつひとつ丁寧に具を包んで作ります。	590 kcal 21.4g
28 水	○	ねぎ塩豚丼 ほうとう入りかぼちゃのみそ汁	ぶた肉 ぎゅうにゅう 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ 油 でんぶ ごま油 ほうとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ はくさい かぼちゃ ぶなしめじ だいのこ	ほうとうは、小麦粉を練って太めに切った麺です。うどんと違い、生地を作るときに塩を入らず、寝かさないので、コシが弱く柔らかい食感なのが特徴です。	574 kcal 21.7g
29 木	○	キムチチャーハン 参鶏湯 マスカットゼリー	やきぶた ぎゅうにゅう とり肉 アガー	こめ ごま油 油 むぎ もちこ さとう	にんじん ねぎ ビーマン キムチ えのきだけ にんにく しょうが チンゲン菜 マスカットジュース	参鶏湯は、丸鶏を使い、おなかの中に高麗人参などの漢方やもち米を詰めて煮込んで作るスープです。給食では、鶏ガラスープで野菜や鶏肉を煮込み、もち米と薬を入れて作ります。	539 kcal 20.2g
30 金	○	秋刀魚のかば焼き丼 野菜のおろし和え 豆腐とわかめのみそ汁	さんま ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ もめん豆腐 赤みそ 白みそ	こめ でんぶ 米粉 油 さとう	しょうが きゅうり にんじん もやし ほうれん草 なめこ えのきだけ だいのこ がなしめじ たまねぎ	秋刀魚は、秋が旬の魚です。秋においしく、見た目が刀のようであることから、秋刀魚と名前がつきました。今日は、秋刀魚を油で揚げ、甘辛いタレにつけて、かば焼き丼を作ります。	640 kcal 24.4g

※献立内容は、食材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 ぶなしめじ・えのきだけ・ズッキーニ・なめこは、調布市姉妹都市長野県木島平村産の食材を使用する予定です。