



日	牛乳	献立	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	水木プロ 献立紹介	1人1日 kcal たんぱく質 g
1水	○	れんこんつくね丼 天根の即席漬 きのこのみそ汁	とり肉 大豆 牛乳 塩昆布 とうふ 白みそ 赤みそ	こめ パン粉 でんぷん さとう	れんこん たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	つくねは、肉と野菜などをよく混ぜて丸めたものです。「手でこねて丸くする」といった意味をもつ「つくねる」から名付けられました。今日はれんこんのサクッとした歯触りがあるつくねです。	571 25.3
2木	○	カレー煮しパン 豆腐の中華風煮 みかん	豆乳 ぶた肉 大豆 牛乳 豚肉 とうふ	蒸しパンミックス粉 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいのこ しいたけ キャベツ みかん	カレー煮しパンは給食室で小麦粉から作ります。ターメリックという香料で色と香りをつけます。ターメリックは生薬の仲間で、根や茎を乾燥させて使います。	509 22.0
6月	○	ごはん 豚すきやき 野菜チップス	牛乳 豚肉 とうふ	こめ 油 しらたき 小麦胚芽 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ かぼちゃ ごぼう	すきやきは、肉などを薄い鉄鍋で焼いたり、煮たりする日本を代表する料理です。味付けはしょうゆ、味噌・酒・みりんなどです。牛肉が使われることが多いのですが、今日は豚肉です。	593 20.7
7火	○	鯛のかば焼き丼 ごちじり 五目汁	いわし 牛乳 とうふ さつま揚げ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん さとう 油 さといも	しょうが にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	いわしは、鯛や鯖などの背中に青い魚の脂には、血液をサラサラにする働きがあります。また、脳の働きを活発にして学習能力をアップさせる成分が多く含まれています。	578 23.0
8水	○	ごはん かぶの甘酢漬 ヤンニョムチキン キムチ鍋	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 赤みそ	こめ ごま油 はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ りんご かぶ だいこん たら キムチ にんじん はくさい ねぎ しいたけ ぶなしめじ	キムチは、白菜などの野菜と、塩、唐辛子、魚介の塩辛、ニンニクなどを漬けた韓国で伝統的な漬物です。発酵食品として健康食品としての評価も高い食べ物です。	564 23.7
9木	○	ごはん コロッケ みそ汁 こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ 赤みそ 白みそ	こめ じゃがいも ごむぎこ パン粉 こんにゃく 油 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ	コロッケは、じゃがいもを茹でて、つぶして、パン粉をつけて油で揚げた料理です。江戸時代の終わりに、長崎のオランダの商館の厨房で、西洋料理を覚えた方が考案した料理です。	598 19.4
10金	○	トマトソーススパゲッティ ビーンズサラダ スイートポテト	ベーコン 牛乳 ひよこまめ 豆乳 いんげんまめ	スパゲッティ 油 さとう さつまいも マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし ブロッコリー きゅうり キャベツ	スイートポテトはさつまいもで作ります。さつまいもは日本へは江戸時代に伝わり、栽培が始まったといわれています。さつまいもはおなかの調子を整える食べ物として多く使われています。	543 18.1
13月	○	ごはん ぶり大根 じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶり あぶらあげ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが だいこん しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ さやいんげん	ぶりは成長の過程で名前が変わっていく、出世魚です。私たちが住む関東地方では、ワカシーナダワラサーブリと変わります。80cmより大きくなるとぶりと呼びます。	565 21.0
14火	○	ゆかりごはん りんご ほっけの塩焼き 野菜の酢みそあえ	牛乳 ほっけ 白みそ	こめ 油 さとう	キャベツ だいのこ ごまつな にんじん えのきたけ りんご	ほっけは北海道、ロシアなど寒い地域で多くとれる魚です。ほっけは漢字で書くと「魚」へんに「花」と書きます。美しい名前を持つ魚です。	509 23.0
15水	○	マーボー春雨丼 白菜とベーコンのスープ 抹茶ミルクゼリー	ぶた肉 大豆 赤みそ 牛乳 ベーコン 豆乳 アガー	こめ 緑豆春雨 さとう ごま油 でんぷん 油	しょうが にんにく にんじん ねぎ たら だいのこ しいたけ はくさい たまねぎ ぶなしめじ	春雨は、緑豆から採れるでんぷんを原料にして作られる乾燥食品です。サラダやスープに入れたり、春巻の具材など、いろいろな料理にして食べられます。	595 19.0
16木	○	食パン たらフライ かいそうサラダ ミネストローネ	牛乳 たら 生わかめ 赤とさかのり ベーコン ひよこまめ	食パン ごむぎこ パン粉 じゃがいも 油 マカロニ	もやし だいこん とうもろこし パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト	今日は「アンダーザシーメニュー」です。海の魚や海草を取り入れた献立です。食パンにフライを挟んで、フィッシュサンドにして食べてください。ミネストローネには、貝殻の形をしたマカロニが入っています。	509 25.1
17金	○	コスタリカライス コーンサラダ ドーナツ	ベーコン とり肉 大豆 牛乳 豆乳	こめ 油 さとう ごむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きびまん 赤ピーマン トマト キャベツ えだまめ とうもろこし	コスタリカライスは、中米にあるコスタリカという国の家庭料理をアレンジしたものです。今日のドーナツは「輪」になって踊ろうのわっかに形作ります。	711 22.9
20月	○	わかめごはん たんぼほほ煮 野菜のおかかあえ 生麩のすまし汁	わかめ 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ かつお削節	こめ でんぷん 生ひ	しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん とうもろこし だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	今日は「お〜いほほんた」のたんぼほほ煮です。肉団子のまわりにコーンをつけて、たんぼほほのようにします。すまし汁に入っている「ありがとうの花」は生麩です。	501 21.5
21火	○	肉汁うどん たらけチャップソース みかん	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ かつお削節 たら	うどん さとう さといも 油 でんぷん じゃがいも	もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ごまつな しょうが トマト みかん	肉汁うどんは、武蔵野地区や埼玉でよく食べられているうどんです。この辺りは水を貯える地質ではないので稲作に適さず、昔からうどんがよく食べられていました。	500 23.8
22水	○	ごはん 手作りふりかけ 鯛のちりめんじゃこ 星のすまし汁	牛乳 鯛 とり肉 とうふ かつお削節 ちりめんじゃこ あおのり こんぶ	こめ マヨネーズ でんぷん 油 さとう	にんじん ほうれんそう ねぎ	今日のふりかけは、すまし汁でだしをとったかつお節を再利用して作ります。食べ物を大切に、食べ残しを少なくするように給食室では献立や調理方法の工夫をしています。	554 30.4
24金	○	チキンカレーライス カラフルサラダ	とり肉 牛乳	こめ 油 じゃがいも ごむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン きびまん	今日のサラダのキャベツは調布市内で作られたものです。近所で作られたものは収穫してすぐに食べることができると、鮮度がよくおいしいです。輸送の距離が短いので環境にも優しいです。	645 19.2



日	牛乳	献立	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	献立紹介	たんぱく質 kcal g
28 火	○	ブルスケッタ さつまいものクリーム煮	ツナ 牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	ソフトフランスパン オリーブ油 油 さつまいも ごむぎこ	にんにく トマト パセリ にんじん たまねぎ はくさい	ブルスケッタはスライスして焼いたパンに具材をトッピングしたイタリア料理です。「炭火であぶる」を意味するローマの方言「ブルスカーレ」から名付けられたそうです。	473 16.7
29 水	○	吹き寄せごはん いかのねぎ焼き 豆乳汁	とり肉 牛乳 いか 白みそ 豆乳	こめ 粟 さとう 油 ごま油	にんじん ぶなしめじ きぬさや しょうが にんにく ねぎ だいこん しいたけ	吹き寄せとは、色とりどりの木の葉や実が木枯らしで吹き寄せられた様子を表した料理名です。栗やきのこなどの秋の味覚を美しく盛り込んだ料理です。	534 29.0
30 木	○	どんとろけめし はたはたのから揚げ らっきょうあえ みかん	とり肉 とうふ あぶらあげ 牛乳 はたはた	こめ 油 さとう ごむぎこ でんぷん	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが こまつな キャベツ みかん らっきょう (甘酢漬)	どんとろけめしは調布市の名誉市民 水木しげるさんの出身地の鳥取県の郷土料理で、豆腐入りの混ぜごはんです。「どんとろけ」は方言でかみなりのこと、豆腐を炒めるときの音がかみなりの様だといいた名前です。	557 20.8

*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・ぶなしめじは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。
 *キャベツ・さといもは、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。