



日	牛乳	おかず	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学期 - たんぱく質
8/31 木	○	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 生わかめ ちりめんじゃこ	こめ 油 じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす きゅうり ズッキーニ とうもろこし キャベツ パイン	608 17.6
9/1 金	○	ごはん すいとん 鯖のねぎみそ焼き 野菜の甘酢和え	ぎゅうにゅう さば 赤みそ 油あげ 豆乳 とり肉	こめ さとう ごま油 こむぎこ	しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん はくさい しいたけ	598 27.3
4 月	○	マーボーなす丼 野菜の中華酢あえ 梨	ぶた肉 だいず 赤みそ ぎゅうにゅう	こめ 油 さとう ごま油 でんぶん こんにゃく	しょうが にんにく きゅうり にんじん ねぎ たら たけのこ しいたけ なす もやし キャベツ なし	570 18.4
5 火	○	ミルクパン 白身魚のラタトゥイユソース 豆乳のホワイトシチュー ハニーサラダ	ぎゅうにゅう メルルーサ とり肉 白いんげんまめ 豆乳	パン さとう オリーブ油 油 じゃがいも こむぎこ はちみつ	にんにく キャベツ ズッキーニ にんじん きゅうり たまねぎ トマトなす もやし こまつな ぶなしめじ	566 33.6
6 水	○	タコライス アーサ汁 シークワサーゼリー	ぶた肉 だいず チーズ あおさ ぎゅうにゅう とうふ アガー	こめ 油 さとう	にんにく たまねぎ トマト セロリー キャベツ はくさい えのきたけ にんじん しょうが ねぎ シークワーサー	568 22.2
7 木	○	冷やしきつねうどん ちくわの天ぷら 蓬わかめの炒め煮	油あげ とり肉 ぎゅうにゅう ちくわ あおのり きわかめ	うどん さとう こむぎこ 油 ごま油	きゅうり ねぎ ごぼう にんじん	523 23.8
8 金	○	ごはん 鯖のまみそ焼き 菊花サラダ [9/9 重陽の節句]	ぎゅうにゅう さわら 白みそ	こめ さとう 麦 油	えだまめ きゅうり キャベツ にんじん 菊の花 たまねぎ	536 24.2
11 月	○	生揚げとキャベツの 辛みそ炒め丼 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう 豚肉 生あげ 赤みそ とり肉 とうふ	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん とうもろこし えのきたけ ねぎ チンゲンサイ	553 23.0
12 火	○	豆乳ドリア ポテトサラダ オロールソース	ベーコン とり肉 豆乳 チーズ ぎゅうにゅう ツナ	こめ パン粉 油 こむぎこ はちみつ じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ グリーンピース にんにく きゅうり レモン	586 21.3
13 水	○	ごはん ギョロッケ だご ぶどう	ぎゅうにゅう とり肉 たら 生あげ	こめ でんぶん こむぎこ パン粉 こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん れんこん ごぼう ぶどう しいたけ しょうが	602 23.1
14 木	○	ココアパン たらの香草パン粉焼き ハンガリアンシチュー	ぎゅうにゅう たら ぶた肉	パン こむぎこ オリーブ油 油 パン粉 さとう じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	544 27.0
15 金	○	肉ごぼうごはん ニギスのから揚げ みそドレサラダ	ぶた肉 ぎゅうにゅう にぎす みそ	こめ ごま油 油 さとう こむぎこ でんぶん	しょうが ごぼう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし さやいんげん	548 22.6
19 火	○	ゆかりごはん 手作りしゅうまい 春雨ソテー	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ	こめ でんぶん さとう ごま油 しゅうまいの皮 油 緑豆春雨	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん チンゲンサイ たけのこ	578 21.9
20 水	○	さんまのかば焼き丼 野菜のおろしあえ じゃがいものみそ汁	さんま ぎゅうにゅう おかか 生わかめ 赤みそ 白みそ	こめ でんぶん 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 もやしなめこ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ だいこん	626 22.8
21 木	○	スパゲッティナポリタン マセドアンサラダ	ベーコン ぶた肉 ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリー トマト マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり とうもろこし	529 20.7
22 金	○	萩萩ごはん 鶏肉とかぼちゃの揚げびたし かぶの甘酢漬	ささげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とり肉	こめ でんぶん 油 さとう	さやいんげん しょうが かぼちゃ たけのこ かぶ	544 20.9

日	牛乳	おかず	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 kcal たんぱく質 g
25月	○	ハヤシライス パプリカサラダ	ぶた肉 ぎゅうにゅう	こめ 油 さとう こむぎこ	にんにく セロリー たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ハヤシライスは肉、玉ねぎなどの野菜をトマトベースのルウで煮込んだ洋風の料理です。「ハッシュアンドライス」が「ハイン・ライス」「ハヤシライス」となったのではといわれています。	578 17.3
26火	○	わかめごはん めひかりの磯辺揚げ 野菜のからしあえ さつまいものみそ汁	わかめ ぎゅうにゅう めひかり あおりのり 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ こむぎこ でんぶん 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	めひかりは緑色の大きな目が印象的な深海魚です。小さめですが、旨味のある脂がのった白身が魅力です。身も骨もやわらかく、おいしくて食べやすい魚です。	548 23.2
27水	○	キムチチャーハン 参鶏湯 マスカットゼリー	ぶた肉 ぎゅうにゅう とり肉 アガー	こめ ごま油 粟 もちこめ さとう	にんじん キムチ ねぎ ピーマン えのきたけ にんにく チンゲンサイ しょうが マスカットジュース	参鶏湯は韓国のスープです。鶏肉の中に高麗人参、もち米、松の実などを詰めて、煮込みます。いろいろな食材が入り菜葉が豊富なトロットしたスープになります。	536 19.3
28木	○	ナン キーマカレー コーンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶた肉 レンズまめ	ナン 油 こむぎこ 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 トマト とうもろこし パセリ	ナンは中近東やインドの平たいパンです。タンドールという釜の内側にはりつけて焼きます。タンドールは甕を伏せたような形で土で作られた釜です。	545 20.5
29金	○	枝豆と塩昆布のごはん 秋のきのこ汁 さつまいもの月見ドーナツ	塩昆布 ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ かまぼこ 豆乳	こめ さつまいも ホットケーキミックス粉(卵乳なし) 白玉粉 さとう	えだまめ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ ごぼう しいたけ	秋の夜は空気が澄んで月が美しく見えます。日本では、美しい月を見る習慣「お月見」があります。月の神様に感謝して、秋に収穫される豆や粟、芋などをお供えます。	541 17.4

※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・えのきたけ・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。