



10がつ こんだてひょう

調布市立調和小学校

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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 火	ごはん ふちゃんブルー イナムドウチ  スポフェス おうえんウィーク	○	ぎゅうにゅう,おおかか, ぶた肉,かまぼこ, とうふ,みそ	こめ,車ふい,油, でんぷん,ごま油, じゃがいも,こんにやく	たまねぎ,にんじん,キャベツ, もやし,にら,ごぼう,だいこん, しいたけ	544 24.3
2 水	ミルクパン ほうれんそうときのこのサラダ サーモンのシチュー ぶどう	○	ぎゅうにゅう, さけ,調製豆乳	ミルクパン,さとう, 油,じゃがいも, こむぎこ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん, コーン,エリンギ,たまねぎ, ぶなしめじ,ぶどう	536 21.1
3 木	やまさかたっしやめし ニギスのからあげ やさいのすみそあえ	○	だいた,ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう,にぎす, みそ,ぶた肉	こめ,油,でんぷん, さつまいも, さとう,こむぎこ	だいこん,こまつな,えのきたけ, にんじん,ごぼう,たけのこ,ねぎ	655 28.3
4 金	カツカレーライス ピーズサラダ 	○	ぶた,とり肉, ぎゅうにゅう, ひよこまめ	こめ,油,じゃがいも, こむぎこ,はちみつ, パン粉,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, きピーマン,レモン	710 20.0
8 火	ごはん さわらのからみやき にくじゃが わかめのみそしる	○	ぎゅうにゅう,さわら, ぶた肉,生わかめ, とうふ,みそ	こめ,さとう,油, じゃがいも, しらたき	にんにく,たまねぎ,にんじん, しいたけ,グリーンピース, えのきたけ,はくさい,ねぎ	581 29.3
9 水	マーボーどうぶとん せんぎりやさいのちゅうかサラダ りんご	○	ぶた肉,だいた とうふ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,油,さとう, ごま油,でんぷん, じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん, ねぎ,にら,たけのこ,しいたけ, きゅうり,りんご	577 21.3
10 木	 おべんとうきゅうしょく ゆかりごはん どりにくのからあげ きりぼしだいこんのいために きゅうりときゃべつをあまづづけ	○	とり肉,油あげ, さつま揚げ	こめ,でんぷん, こむぎこ,油, さとう	りんご,にんにく,しょうが,たまねぎ, 切干だいこん,にんじん,しいたけ, きゅうり,キャベツ	550 15.3
11 金	きのこのピラフ ポトフ スイートポテト	○	とり肉,ぎゅうにゅう, ウインナー, 豆乳ホイップ	こめ,むぎ,油, さつまいも, マーガリン,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ぶなしめじ,コーン,セロリー,かぶ, キャベツ	549 17.0
15 火	スパゲッティミートソース コーンフ레이크サラダ  かき	○	ぶた肉,だいた ぎゅうにゅう	スパゲッティ, 油,さとう, コーンフ레이크	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,トマト, キャベツ,もやし,かき	567 22.9
16 水	 かいこうきねんび せきはん ぶりのてりやき ちくぜんに はなふのすましじる	○	あずき,ぎゅうにゅう, ぶり,とり肉, とうふ	こめ,もちこめ, さとう,でんぷん, 油,こんにやく, 	しょうが,しいたけ,れんこん, にんじん,ごぼう,さやいんげん, だいこん,えのきたけ,こまつな	538 26.5
17 木	キンパふうませごはん わかめスープ みかん	○	牛肉,みそ, ぎゅうにゅう, 生わかめ,とうふ	こめ,油,はちみつ, でんぷん,ごま油	たまねぎ,きピーマン,ピーマン, にんじん,たくあん,ねぎ, ぶなしめじ,チンゲンサイ,みかん	556 16.8
18 金	ごはん さんまのしおやき はくさいのゆずあえ なすのみそしる	○	ぎゅうにゅう, さんま,油あげ,  赤とさかのり,みそ	こめ	にんじん,はくさい,ほうれんそう, ゆず,なす,たまねぎ, えのきたけ,こねぎ	549 22.3
21 月	かんばちのドライカレー マセドアンサラダ  ぶどう	○	かんばち,だいた, ぎゅうにゅう	こめ,油,さとう, 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,ピーマン, トマト,コーン,きゅうり,ぶどう	582 22.0
22 火	さとうあげパン にくだんごとはるさめのスープ ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶた肉, だいた,ツナ	ショートニングパン, 油,ごま油,さとう, でんぷん,緑豆春雨	しょうが,ねぎ,はくさい,もやし, にんじん,にら,しいたけ,キャベツ, ピーマン,きゅうり,たまねぎ	522 22.3
23 水	のぎわなごはん のりまきれんこん だいこんのおひたし	○	ぎゅうにゅう,たら, とり肉,みそ,のり, 生わかめ,おおかか	こめ,油,でんぷん, こむぎこ,さとう	のぎわな,れんこん,しょうが, ねぎ,えのきたけ,にんじん, だいこん	525 22.3
24 木	ごはん てづくりふりかけ けんちんじる さけのチャンチャンやき	○	ぎゅうにゅう,さけ, みそ,とうふ,あおのり, ちりめんじゃこ,おおかか,	こめ,さとう, 油,こんにやく,  さといも	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ピーマン,えのきたけ,だいこん, ねぎ,ぶなしめじ	524 27.5
25 金	ちゅうかどん ちゅうかふうコーンスープ だいがくいも	○	ぶた肉,さつま揚げ, いか,ぎゅうにゅう, とり,とうふ	こめ,油,でんぷん, ごま油,さつまいも, さとう,白みつ,水あめ	にんにく,しょうが,はくさい,たまねぎ, にんじん,たけのこ,もやし,きくらげ, チンゲンサイ,コーン,ねぎ,えのきたけ	642 21.9
28 月	ごはん まめあじのからあげ  こんさいのもの なめこのみそしる	○	ぎゅうにゅう,豆あじ, とり肉,とうふ, みそ	こめ,でんぷん, 油,さといも, さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ, しいたけ,れんこん,さやいんげん, だいこん,なめこ,こまつな,ねぎ	592 25.7
29 火	ごはん さばのぶんかぼし  ごもくきんびら りんご	○	ぎゅうにゅう, さば,さつま揚げ	こめ,油, 糸こんにやく, さとう,ごま油	ごぼう,にんじん,さやいんげん, りんご	610 22.2
30 水	なめし わに(さめ)のフライ えだまめポテト おおひら	○	ぎゅうにゅう, もうかざめ, なまあげ	こめ,こむぎこ, パン粉,じゃがいも, 油,こんにやく	ひろしまな,えだまめ,にんじん, だいこん,ねぎ,ぶなしめじ	597 24.3
31 木	アップルトースト パンプキンシチュー  コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶた肉, だいた,豆乳クリーム, ひよこまめ	食パン,マーガリン, 油,こむぎこ, さとう	りんご,セロリー,たまねぎ, にんじん,ぶなしめじ,かぼちゃ, キャベツ,コーン	618 20.9

*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。
*今月のえのき・ぶなしめじ・のぎわな・りんご(29日)は、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。
*今月のさといもは、調布市で採れた食材です。

10/10 お弁当給食は、
給食室で調理し、お弁当箱
に詰めて提供します。