



# 10月献立表



令和4年9月29日  
調布市立布田小学校

日	曜日	献立名	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	たんぱく質 脂質
3	月	大根ごはん 秋野菜の煮物 豆乳味噌汁 梨	○	牛乳、豚バラ肉、鶏肉、生揚げ、 赤味噌、白味噌、豆乳	米、炒め油、里芋、こんにゃく、砂糖	大根、だいこん葉、人参、ごぼう、れんこん、 しめじ、ねぎ、ほうれんそう、生しいたけ、 まいだけ、梨	548 kcal 24.0 g 20.5 g
4	火	ベーコンオニオンロール 秋の子キンポトフ コーンサラダ (サラダでげんき)	○	牛乳、ベーコン、鶏もも肉、 ロースハム、おかつ	強力粉、強力粉、砂糖、炒め油 じゃがいも、サラダ油	玉葱、パセリ、にんにく、生姜、セロリ、 えのきたけ、しめじ、キャベツ、人参、 ブロッコリー、もやし、きゅうり、 ホールコーン	505 kcal 21.6 g 19.4 g
5	水	山菜うどん すり身で大好き天 野菜のおかか和え つぶつぶゼリー・焼き芋	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、 たらすり身、えびすり身、 絞り豆腐、粉かつお、青のり、 おかつ、寒天、ゼラチン	冷凍うどん(卵なし)、小麦粉、 揚げ油、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、さつまいも	山菜ミックス、人参、ねぎ、小松菜、キャベツ、 生姜甘酢漬、もやし、みかんジュース、 レモン果汁、みかんレトルト	541 kcal 25.2 g 17.0 g
6	木	木島平のごはん 豆腐のカレーそぼろ煮 肉団子と白菜のスープ	○	牛乳、豚挽肉、木綿豆腐、 さつま揚げ(アレルギー用)	米、炒め油、砂糖、でんぷん、 おろし山芋、春雨、ごま油	生姜、玉葱、人参、たけのこ、干し椎茸、 グリーンピース、白菜、もやし、小松菜	582 kcal 27.2 g 19.9 g
7	金	秋の香りご飯 鮭の幽庵焼 根菜のきんぴら すまし汁・柿	○	牛乳、鶏もも、油揚げ、鮭、 ちらしかまぼこ(アレルギー用)	米、さつまいも、炒め油、ごま油、 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、 白ごま	しめじ、生しいたけ、人参、枝豆、ゆず果汁、 れんこん、大根、小松菜、えのきたけ、ねぎ、 柿	533 kcal 30.5 g 15.6 g
11	火	若布ごはん チキン南蛮 もやしソテー のっぺい汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、じゃこ、 鶏もも肉、ベーコン、油揚げ	米、でんぷん、小麦粉、揚げ油、砂糖、 ノンエッグマヨ、こんにゃく、里芋	人参、生姜、にんにく、ねぎ、きゅうり、玉葱、 もやし、ピーマン、赤ピーマン、大根、ごぼう、 小松菜	583 kcal 26 g 20.6 g
12	水	上海焼きそば 森のきのこスープ 大学芋	○	牛乳、豚肉、いか、えび、青のり、 絹ごし豆腐、けすり	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 でんぷん、さつまいも、揚げ油、 白みつ、水あめ、黒ごま	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、たけのこ、 ニラ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、 ほうれんそう、ホールコーン	517 kcal 23 g 16 g
13	木	鯛めし 生揚げ中華風煮 野菜チップ	○	牛乳、まいだ、豚肉、生揚げ	米、炒め油、でんぷん、ごま油、 じゃがいも、揚げ油	生姜、万能ねぎ、玉葱、人参、たけのこ、 干し椎茸、キャベツ、かぼちゃ、れんこん	535 kcal 25 g 21.5 g
14	金	炊き込みご飯 いかステーキ 野菜の磯和え さつま汁	○	牛乳、鶏胸肉、油揚げ、いか、 焼きのり、豚肉、絹ごし豆腐、 白味噌、赤味噌	米、しらたき、砂糖、でんぷん、揚げ油、 サラダ油、さつまいも	人参、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース、 玉葱、ほうれんそう、キャベツ、もやし、 ねぎ、大根	631 kcal 32.0 g 20.1 g
17	月	布田小ラーメン 揚げぎょうざ 中華風ごまドレサラダ キラキラポンチ	○	牛乳、豚バラ肉、豚挽肉、白味噌、 寒天	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 ごま油、でんぷん、餃子の皮、揚げ油、 サラダ油、練りごま、すりごま、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、 きくらげ、ねぎ、ニラ、きゅうり、パプリカ、 クランベリージュース、みかんレトルト、 パインレトルト、レモン	652 kcal 21 g 25.3 g
18	火	肉ごぼうごはん 切干し大根入り卵焼き 細切り野菜のサラダ 豚肉と白菜の味噌汁	○	牛乳、豚もも肉、油揚げ、豚挽肉、 卵、生わかめ、白味噌、赤味噌	米、炒め油、糸こんにゃく、砂糖、 サラダ油、すりごま、白ごま、 こんにゃく	生姜、ごぼう、人参、切干し大根、ねぎ ほうれんそう、きゅうり、大根、白菜	628 kcal 30.0 g 26.9 g
19	水	スパゲティナーポリタン ジュリアンヌスープ ケーキサレ	○	牛乳、ロースハム、ベーコン、 豚もも肉、ウィンナー、 ダイスチーズ、豆乳	スパゲッティ、炒め油、 ホットケーキミックス(卵なし)、 ノンエッグマヨネーズ、 乳不使用マーガリン	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、 えのきたけ、大根、かぼちゃ	657 kcal 24.0 g 29.9 g
20	木	さつま芋ごはん ふわふわパンバーグ 白菜のゆず酢和え きのこ汁・みかん	○	牛乳、豚挽肉、絞り豆腐、 赤味噌、白味噌	米、さつまいも、炒め油、生パン粉、 じゃがいも	玉葱、人参、干し椎茸、ほうれんそう、白菜、 ゆず果汁、大根、ねぎ、小松菜、えのきたけ、 しめじ、みかん	525 kcal 23 g 17.8 g
21	金	木島平のごはん はたはたの甘味噌和え いりどり 七彩汁・柿	○	牛乳、はたはた、赤味噌、鶏もも肉、 生揚げ、けすり、油揚げ、白味噌	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、炒め油、 こんにゃく、じゃがいも、里芋	ごぼう、人参、たけのこ、大根、しめじ、ねぎ、 小松菜、柿	626 kcal 27.4 g 18.8 g
24	月	中華丼 もずくスープ 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、いか、むきえび、 かまぼこ(アレルギー用)、 沖繩もずく、豚挽肉、寒天	米、炒め油、ごま油、でんぷん、砂糖	生姜、人参、玉葱、白菜、チンゲン菜、 にんにく、ほうれんそう、ねぎ、もやし	476 kcal 22.0 g 13.7 g
25	火	オレンジプリンチトースト ポークストロガノフ ごぼうチップスサラダ	○	牛乳、豆乳、豚肉、豆乳クリーム	イギリス食パン(卵なし)、 砂糖、炒め油、じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン、サラダ油、 揚げ油	オレンジジュース、にんにく、人参、玉葱、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、 大根、ごぼう	609 kcal 21.6 g 22.8 g
26	水	うどん屋さんのカレーライス 野菜スープ 若布サラダ	○	牛乳、豚もも肉、ベーコン、 生わかめ	米、炒め油、じゃがいも、砂糖、 でんぷん、オリーブ油、サラダ油、 ごま油、すりごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ、ねぎ、 セロリ、キャベツ、ホールコーン、もやし、 きゅうり	556 kcal 22.7 g 15.2 g
27	木	手作りピザ 和風スープスパゲティ レアチーズタルト	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、 鶏肉、クリームチーズ、 生クリーム、ヨーグルト、 ゼラチン	強力粉、小麦粉、オリーブ油、炒め油、 スパゲッティ、でんぷん、砂糖、リッツ	玉葱、ピーマン、ホールコーン、 マッシュルーム、にんにく、人参、わけぎ、 しめじ、干しいたけ、レモン果汁	721 kcal 27.3 g 30.5 g
28	金	チキンピラフ カレーピーズクロック ほうれん草とコーンのソテー 白菜のスープ	○	牛乳、鶏肉、茹で大豆、豚挽肉、 ベーコン、豚肉	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 じゃがいも、小麦粉、生パン粉、 パン粉、揚げ油	玉葱、グリーンピース、人参、ホールコーン、 マッシュルーム、ほうれんそう、 キャベツ、小松菜、白菜、もやし	619 kcal 25 g 24.2 g
31	月	シシリアン ツナと大根のサラダ スイートパンキンパイ 《ハロウィン》	○	牛乳、ベーコン、いか、えび、 ほたて、豆乳、豆乳クリーム、 ツナ	スパゲッティ、炒め油、小麦粉、 乳不使用マーガリン、サラダ油、 砂糖、ぎょうざの皮、揚げ油	人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、大根、 きゅうり、かぼちゃ	560 kcal 24.0 g 25.3 g

ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
※きのこ類は調布市の姉妹都市である長野県木島平産です。

※司書の安田先生にご協力いただいたブックメニュー  
詳細は図書室だよりをご覧ください。

