



# 10月献立表



平成29年9月28日  
調布市立石原小学校

日	ようび	こんだて名	牛乳	血や肉になる 赤のなかま	熱や力の元になる 黄のなかま	体の調子を整える 緑のなかま	たんぱく質(しつ) 脂質(じつ)
2	月	雑穀入りごはん さつま芋とりんごの酢豚 キャベツと油あげのみそ汁	○	牛乳 ぶた肉 うすら卵 油あげ わかめ みそ	米 でんぷん 十穀米 さつま芋 油 砂糖	しょうが りんご 人参 だけのこ 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ キャベツ ねぎ	631 kcal 22.9 g 16.6 g
3	火	きなこ揚げパン 豆腐団子のスープ煮 フルーツ入りサラダ	○	牛乳 きなこ 豆腐 卵 とり肉 ベーコン	パン 砂糖 油 でんぷん 春雨	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 パセリ パイン缶 みかん缶 キャベツ レタス きゅうり	624 kcal 21.6 g 22.4 g
4	水	吹き寄せごはん サンマの塩焼き ゆかり和え 豆腐入り月見団子	○	牛乳 とり肉 さんま 豆腐 きなこ	米 もち米 粟 白玉粉 砂糖	人参 しめじ 干しいたけ 大根 きゅうり ゆかり	706 kcal 27.0 g 24.3 g
5	木	胚芽パン りんごのパワージャム もち麦入りバーグのきのこソース 米粉のクリームスープ	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐 ひよこ豆 チーズ 生クリーム 卵	パン 砂糖 はちみつ もち麦 パン粉 油 じゃが芋 バター 米粉	りんご 人参 レモン 玉ねぎ 干しいたけ しめじ 小松菜 パセリ	673 kcal 27.6 g 23.4 g
6	金	えびとさつま芋のぼろ天丼 茶わんむし きのこほうれん草のすまし汁	○	牛乳 えび 大豆 卵 かまぼこ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 油 さつま芋 ぎんなん	みつば しいたけ 人参 しめじ えのきたけ ほうれん草 ねぎ	621 kcal 26.2 g 16.5 g
10	火	五目ソース焼きそば 豆腐ときのこのとろみ煮 ブルーベリーヨーグルトマフィン	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 ヨーグルト 卵	中華めん 油 でんぷん 乳不使用マーガリン 乳不使用ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ もやし キャベツ だけのこ 干しいたけ えのきたけ ほうれん草 しょうが ブルーベリージャム	604 kcal 27.0 g 20.5 g
11	水	韓国風炊き込みごはん のり巻きれんこん 貝だくさんチャプチェ オレンジ	○	牛乳 ぶた肉 みそ 卵 えびすり身 大豆 のり	こめ 小麦粉 砂糖 油 ごま 小麦粉 春雨	にんにく 人参 大根 ニラ キムチ ねぎ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし れんこん 赤ピーマン 小松菜 オレンジ	627 kcal 24.5 g 20.7 g
12	木	木島平村のごはん 魚の塩焼き 五目きんぴら じゃが芋と油あげのみそ汁	○	牛乳 さけ ぶた肉 みそ さけ 油あげ わかめ	こめ 油 こんにやく 砂糖 じゃが芋	ごぼう 人参 グリンピース ねぎ	606 kcal 30.7 g 14.8 g
13	金	秋野菜のスタミナ焼肉丼 和風カラフルサラダ りんご	○	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき しらす干し おかか	こめ 小麦粉 砂糖 油 ごま 小麦粉 マヨネーズ	にんにく しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ れんこん きゅうり ホールコーン りんご	638 kcal 20.4 g 21.2 g
17	火	セサミンパン すみれちゃんの「かぼちゃコロッケ」 スパゲティソテー オオカミの「やさしいスープ」	○	牛乳 卵 ベーコン	パン 油 小麦粉 パン粉 スパゲッティ	南瓜 玉ねぎ レーズン 人参 ホールコーン セロリー キャベツ スッキーニ ねぎ	672 kcal 23.7 g 22.9 g
18	水	鮭の香りごはん 肉じゃがの旨煮 梨	○	牛乳 さけ じゃこ ぶた肉	こめ 小麦粉 油 小麦粉 じゃが芋 こんにやく	しょうが ねぎ いんげん 人参 玉ねぎ グリンピース 梨	627 kcal 23.0 g 17.6 g
19	木	麦ごはん 焼きししゃも 大豆と根菜の味噌がらめ のっぺい汁	○	牛乳 ししゃも 大豆 みそ 油あげ とり肉	こめ 小麦粉 油 じゃが芋 さつま芋 でんぷん 砂糖 ごま こんにやく 里芋	れんこん ごぼう 人参 枝豆 しょうが 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	685 kcal 28.8 g 18.4 g
20	金	キムチチャーハン ワンタンスープ なめらか乳乃豆腐	○	牛乳 ぶた肉 豆腐 寒天 焼き豚 生クリーム	こめ 小麦粉 油 小麦粉 でんぷん ワンタンの皮	人参 キムチ ピーマン しょうが もやし しなちく ねぎ ほうれん草 みかん缶 パイン缶	624 kcal 21.2 g 16.4 g
23	月	さんまごはん 豚汁 羊ようかん	○	牛乳 さんま のり ぶた肉 豆腐 油あげ みそ 寒天	こめ 小麦粉 でんぷん 油 こんにやく じゃが芋 ごま 砂糖 さつま芋	しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ	661 kcal 23.2 g 19.6 g
24	火	パインパン シェパードパイ ポトフ	○	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン ウィンナー チーズ ひよこ豆	パン 油 小麦粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ にんにく 人参 ホールトマト キャベツ セロリー かぶ 柿	665 kcal 25.1 g 22.3 g
25	水	きのこピラフ ポークソテー りんごソースがけ 根菜のミルクスープ	○	牛乳 ベーコン ぶた肉 ひよこ豆	こめ 小麦粉 油 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 上新粉	人参 玉ねぎ しいたけ マッシュルーム しめじ ホールコーン グリンピース しょうが りんご レモン パセリ	639 kcal 24.4 g 23.7 g
26	木	きのこたっぷりトマトスパゲティ ははばあちゃんの「なすいりむしばん」 ジュリアンヌスープ	○	牛乳 ベーコン 卵 みそ	スパゲッティ 油 砂糖 乳不使用ホットケーキミックス	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ しめじ しいたけ えのきたけ マッシュルーム なす 大根 キャベツ	634 kcal 23.0 g 16.9 g
27	金	八宝飯 中華風コーンスープ 声はっけりフルーツゼリー	○	牛乳 ぶた肉 いか 寒天 うすら卵 ベーコン 卵 えび	こめ 小麦粉 油 小麦粉 でんぷん 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし だけのこ 人参 キャベツ 干しいたけ ホールコーン クリームコーン パイン缶 みかん缶 メロン	624 kcal 25.4 g 16.9 g
30	月	ごはん ひじきふりかけ さばの竜田揚げ 野菜のおひたし 大根と若布のみそ汁	○	牛乳 ひじき じゃこ おかか さば わかめ みそ	こめ 小麦粉 油 小麦粉 小麦粉 でんぷん	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし 人参 大根 ねぎ 小松菜	642 kcal 29.5 g 20.6 g
31	火	キャロットライス カラフルお豆のキーマカレー コールスローサラダ かぼちゃプリン	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 チーズ ハム 寒天 生クリーム	こめ 小麦粉 油 小麦粉 砂糖	人参 パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ ホールトマト りんご キャベツ かぼちゃ	727 kcal 23.2 g 28.7 g

※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。  
 ※「木島平村のごはん」のお米と、今月のきのこ類は調布市の姉妹都市である長野県木島平村産です。



★「ブックメニュー」の詳細については、裏面の「10月給食だより」をご覧ください。