



# 8・9月 献立表



平成29年8月29日  
調布市立石原小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質	
8/31	木	チキンピラフ 白身魚と夏野菜のバーベキュー じゃが芋のトマトスープ <small>8月31日は野菜の日</small>	○	牛にゆう、とり肉、みそ、 アブラカレイ、ベーコン	こめ、バター、油、はちみつ、 ごま、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、グリーンピース、にんじん、しょうが、レモン、 りんご、ホールコーン、マッシュルーム、にんにく、 ピーマン、なす、かぼちゃ、ミニトマト、ホールトマト	596 kcal 26.5 g 18.7 g	
9/1	金	ターメリックライス 夏カレー こんにゃくサラダ にんじんとりんごのゼリー <small>夏野菜メニュー</small>	○	牛にゆう、ぶた肉、 わかめ、かんでん	こめ、バター、はちみつ、 じゃがいも、こむぎ、油、 乳不使用マーガリン、ごま、 サラダこんにゃく、さとう	パセリ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ホールコーン、えだまめ、かぼちゃ、なす、 ピーマン、りんご、キャベツ、きゅうり、 りんごジュース、レモン	613 kcal 26.5 g 19.6 g	
4	月	中華おこわ ささみのレモン煮 洋風ひじきサラダ 春雨スープ	○	牛にゆう、ぶた肉、むきえび、 大豆、とりささみ、ひじき、 ハム、チーズ、ベーコン	こめ、油、さとう、 でんぷん、はるさめ	ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、しょうが、 レモン、にんじん、きゅうり、キャベツ、 ほうれんそう、もやし	631 kcal 26.1 g 23.3 g	
5	火	冷やしきつねうどん 野菜のごまみそ和え 芋もちのみたらしあん	○	牛にゆう、油あげ、 わかめ、みそ、チーズ	うどん、さとう、ごま、 じゃがいも、でんぷん	にんじん、きゅうり、ねぎ、キャベツ、 もやし、ほうれんそう	616 kcal 26.1 g 25.8 g	
6	水	ツナピザトースト ポトフ じゃこサラダ	○	牛にゆう、ツナ、チーズ、 ベーコン、ぶた肉、 ひよこ豆、じゃこ	パン、油、こむぎ、 じゃがいも、ごま、 さとう、油	玉ねぎ、ピーマン、ホールコーン、にんじん、 マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリー、 しめじ、キャベツ、えだまめ、パセリ、もやし	624 kcal 22.0 g 17.3 g	
7	木	ごはん ゼリーフライ キャベツの浅漬け みそけんちん汁 <small>埼玉県の郷土料理</small>	○	牛にゆう、おから、たまご、 塩こんぶ、ぶた肉、とうふ、 油あげ、みそ	こめ、じゃがいも、こむぎ、 乳不使用パン、油、 ながいも、こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、だいこん、ごぼう	610 kcal 27.8 g 20.6 g	
8	金	七穀わかめごはん 鮭の菊花焼き 野菜の菊花あえ 青菜ときのこのすまし汁 <small>9月9日 重陽の節句 こんだて</small>	○	牛にゆう、たきこみわかめ、 さけ、きんしたまご、 のり、とうふ、わかめ	こめ、おおむぎ、黒米、赤米、 あわ、きび、ひえ、はとむぎ、 ノンエッグマヨネーズ	しょうが、えのきたけ、パセリ、キャベツ、 こまつな、もやし、きくのり、しめじ、ねぎ	676 kcal 26.8 g 26.7 g	
11	月	黒砂糖パン ラザニア風 キャロットサラダ 野菜スープ	○	牛にゆう、ベーコン、ぶた肉、 とうにゆう、チーズ、 ベーコン、大豆	パン、油、さとう、 マカロニ、こむぎ、 バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、もやし、レモン、セロリー、 ホールコーン、パセリ	697 kcal 28.1 g 19.7 g	
12	火	ゆかりごはん 豆アジのからあげ 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 梨	○	牛にゆう、まめあじ、 生あげ、ぶた肉	こめ、ごま、でんぷん、油、 さとう、こんにゃく、 じゃがいも	ゆかり、しょうが、にんにく、 にんじん、玉ねぎ、いんげん、なし	622 kcal 21.8 g 21.7 g	
13	水	スイートポテトトースト ポークシチュー わかめとじゃこのサラダ	○	牛にゆう、生クリーム、 豆にゆう、ぶた肉、わかめ、 ひよこ豆、じゃこ	パン、さつまいも、 さとう、油、じゃがいも、 バター、こむぎ	玉ねぎ、にんじん、セロリー、 マッシュルーム、キャベツ、もやし	671 kcal 26.9 g 22.6 g	
14	木	ごはん さばのタンドリーグリル 切干大根のベーコンソテー みたくさん味噌汁 <small>巨峰</small>	○	牛にゆう、さば、ヨーグルト、 ベーコン、油あげ、みそ	こめ、ごま、油、バター、 こんにゃく、じゃがいも	にんにく、きりほしだいこん、 にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、玉ねぎ、ねぎ、きよほう	645 kcal 24.9 g 22.1 g	
15	金	五目ごはん 厚揚げの肉みそ田楽 「まごわやさしい」サラダ 小豆入り抹茶豆乳かん <small>敬老の日こんだて</small>	○	牛にゆう、とり肉、生あげ、 ぶた肉、大豆、みそ、わかめ、 かんでん、豆にゆう、 じゃこ、ゆで小豆	こめ、油、こんにゃく、 さとう、でんぷん、 さつまいも、ごま	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、にんにく、 しょうが、ねぎ、玉ねぎ、ほししいたけ、 こまつな、えのきたけ、キャベツ	642 kcal 23.1 g 20.4 g	
19	火	ピピンパ トック入り野菜スープ ぶどうゼリー	○	牛にゆう、ぶた肉、 たまご、とり肉、わかめ、 大豆、かんでん	こめ、むぎ、ごま、油、 さとう、でんぷん、トック	しょうが、にんにく、ぜんまい、たけのこ、 豆もやし、もやし、こまつな、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ、ぶどうジュース	651 kcal 25.3 g 26.9 g	
20	水	きのこガーリックライス おからのキッシュ ピーンスサラダ オレンジ	○	牛にゆう、ぶた肉、ベーコン、 おから、たまご、生クリーム、 チーズ、ひよこまめ	こめ、むぎ、バター、 油、さとう	にんにく、しめじ、しいたけ、えのきたけ、 こねぎ、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、ほうれんそう、もやし、 えだまめ、キャベツ、オレンジ	651 kcal 25.3 g 26.9 g	
21	木	ごはん 手作りのり佃煮 魚のピリ辛焼き 野菜のおひたし もずくスープ	○	牛にゆう、のり、にしん、 おかか、もずく、とうふ	こめ、さとう	ねぎ、しょうが、にんにく、 ほうれんそう、もやし、 にんじん、はんのうねぎ	572 kcal 26.2 g 16.7 g	
22	金	★全校遠足のため、給食はありません。実施でも延期でもお弁当を持参してください。						
25	月	ごはん 白身魚の南蛮漬け 華風大根 はんぺんの刀切団子汁	○	牛にゆう、ホキ、とり肉、 はんぺん、たまご	こめ、でんぷん、 油、さとう	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、だいこん、 きゅうり、しょうが、ほうれんそう、もやし	593 kcal 26.1 g 15.9 g	
26	火	手作り肉まん 豆腐のチャンプルー わかめスープ	○	牛にゆう、ぶた肉、生あげ、 たまご、おかか、わかめ	こむぎ、さとう、ラード、 油、でんぷん、ごま	玉ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、 しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 だいこん、こまつな	626 kcal 27.4 g 27.3 g	
27	水	ひじきごはん 豆腐入り花しゅうまい 細切り野菜の中華あえ	○	牛にゆう、ひじき、とり肉、 油あげ、ぶた肉、大豆、 とうふ、きんしたまご、ハム	こめ、むぎ、油、こんにゃく、 さとう、でんぷん、 しゅうまいのかわ	にんじん、ほししいたけ、玉ねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし	619 kcal 25.5 g 20.7 g	
28	木	トマトスープパグティ たこのから揚げサラダ ガトーショコラ (乳卵なし)	○	牛にゆう、とり肉、 ベーコン、たこ、豆にゆう	スパゲッティ、油、でんぷん、 こむぎ、さとう、 乳不使用マーガリン	にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん、パセリ、 ホールトマト、トマトジュース、キャベツ、 しめじ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	635 kcal 21.6 g 25.0 g	
29	金	麦ごはん 千草焼き 切干大根のごまサラダ みそ汁(じゃがいも、大根、油揚げ)	○	牛にゆう、とり肉、たまご、 油あげ、みそ	こめ、おしむぎ、油、さとう、 ごま、じゃがいも、ねりごま	ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、にんじん、 ほうれんそう、きりほしだいこん、もやし、だいこん	653 kcal 24.9 g 19.2 g	
★22日の全校遠足が延期になった時点で、29日の給食も無しになります。忘れずにお弁当を持参してください。								

※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。予めご了承ください。 ※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産です。