

10月献立表

調布市立深大寺小学校

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 食塩相当量
1 火	トースト			食パン(60g)、マーガリン(乳なし)		763 kcal
	さつま芋とバナナのジャム			さつま芋、砂糖	レモン果汁、バナナ	19.6 g
	キャベツシチュー	○	鶏肉、牛乳、鶏ガラ、クリーム(乳脂肪)	じゃがいも、油、バター、小麦粉	かぼちゃ、キャベツ、玉葱、にんじん、グリーンピース、パセリ	30.8 g
	チキンサラダ		鶏ささみフレーク	油、砂糖	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、トマト、レタス	1.6 g
	果物(みかん)				みかん	
2 水	味噌ラーメン		豚バラ、赤味噌	冷凍中華、油、ラード、バター	にんにく、しょうが、ねぎ、しなちく、もやし、にら、にんじん、キャベツ	724 kcal
	変わり春巻き	○	豚肉糸切	緑豆はるさめ、砂糖、ごま油、油、でんぷん、ぎょうざの皮	たけのこ、にんじん、干し椎茸、キャベツ、にんにく、しょうが	24.5 g
	ジャーマンポテト		ベーコン(卵、乳なし)	油、じゃがいも、バター	ホールコーン、玉葱、パセリ	23.0 g
	果物(バナナ)				バナナ	3.4 g
3 木	里芋と小豆の混ぜご飯		ちりめんじゃこ、あずき、炊込みわかめ	米、さといも、油	にんじん、小松菜	523 kcal
	焼きシヤモ	○	ししやも			21.0 g
	キャベツの塩こぼ和え		塩昆布		キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、しょうが	13.9 g
	かみなり豚汁		豚バラ、絞り豆腐、赤味噌、白味噌	油、じゃがいも、糸こんにゃく	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、小松菜	3.0 g
4 金	ご飯			米		678 kcal
	大豆とじゃこの甘辛煮		ちりめんじゃこ、大豆(水煮缶詰)	小麦粉、油、砂糖、白いりごま		22.8 g
	鶏肉と大根の味噌煮	○	鶏肉、さつま揚げ、赤味噌、白味噌	でんぷん、油、こんにゃく、さといも、砂糖	だいこん、にんじん、たけのこ、小松菜	16.2 g
	のっぺいじる		豚バラ	こんにゃく、油、でんぷん、ごま油	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、はくさい、小松菜	3.2 g
7 月	ほうとう		豚バラ、油揚げ、白味噌	冷凍うどん、油、さといも、ごま油	ごぼう、にんじん、はくさい、だいこん、かぼちゃ、ねぎ	709 kcal
	鶏肉のクリームチーズ焼き	○	鶏肉、クリーム、粉チーズ、ピザチーズ	油、バター、小麦粉	ほうれんそう、パセリ	29.1 g
	大学いも			さつま芋、油、しろみつ、水あめ、黒いりごま、砂糖		25.7 g
	フルーツジュレ			砂糖	りんご、みかん、黄桃、パイナップル	3.3 g
8 火	キムチチャーハン	○	豚バラ	米、炒め油、白いりごま	にんじん、白菜キムチ、だいこん、しょうが、にんにく、グリーンピース、小松菜	625 kcal
	生揚げの重ね焼き		生揚げ、豚ひき肉、ひよこまめ、たまご、ダイスターズ	パン粉、卵(乳なし)、砂糖、ごま油、でんぷん	にんじん、玉葱	20.4 g
	野菜の中華漬け			ごま油、砂糖	にんじん、きゅうり、かぶ、だいこん、はくさい	20.7 g
	果物(りんご)				りんご	2.9 g
9 水	ご飯			米		706 kcal
	白身魚のステーキ	○	赤身ポウ	でんぷん、揚げ油、サラダ油、砂糖	玉葱	32.0 g
	ブロッコリー入り野菜炒め		ベーコン(卵、乳なし)、たまご	炒め油、大豆油、ごま油	玉葱、もやし、ブロッコリー、にんじん	27.6 g
	肉豆腐の味噌風味		豚バラ、木綿豆腐、けずり、赤味噌、白味噌	糸こんにゃく、砂糖	しめじ、にんじん、はくさい、白まいたけ、小松菜、ねぎ	3.0 g
10 木	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン(40g)		653 kcal
	豆のミートグラタン	○	豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、いんげんまめ(ゆで)、うずら豆、ピザチーズ	炒め油、シェルマカロニ、砂糖	玉葱、にんにく、パセリ	29.7 g
	ヤムウンセン		(白)むきえび、いか、豚ひき肉	緑豆はるさめ、炒め油、サラダ油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、レモン果汁	25.1 g
	水菜ともやしのスープ		鶏ひき肉、けずり	わんたんの皮、でんぷん、ごま油	水菜、もやし、にんじん、しょうが汁	3.7 g
11 金	ガバオライス	○	鶏ひき肉	米、炒め油、砂糖、ごま油	玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、パセリ、にんにく	747 kcal
	目玉焼き		たまご			27.2 g
	タイ風春雨スープ	○	鶏ひき肉、鶏ガラ	でんぷん、緑豆はるさめ	玉葱、はくさい、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、チンゲンツアイ	23.4 g
	牛乳とオレンジの二色ゼリー		粉寒天、ゼラチン、牛乳、クリーム(乳脂肪)	砂糖、甘納豆(あずき)、甘納豆(えんどう)	オレンジジュース、にんじん	2.7 g
15 火	シリアン		ぼたて、いか、(白)ムキエビ、牛乳、生クリーム	スパゲティ、サラダ油、小麦粉、バター、炒め油	にんじん、玉葱、マッシュルーム缶、チンゲンツアイ	792 kcal
	イタリアンサラダ	○	サラミ	サラダ油、砂糖	はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、レタス	24.3 g
	フレンチポテト		あおのり	冷凍皮付きフレンチポテト、揚げ油		26.7 g
	フルーツみつまめ		寒天缶	甘納豆(あずき)、砂糖	みかん、レドット、パイナップル(缶詰)、黄桃(缶詰)、りんご(缶詰)	2.5 g
16 水	吹き寄せおこわ		鶏肉	さつま芋、砂糖、もち米、サラダ油	にんじん、しめじ、小松菜、グリーンピース(冷凍)	641 kcal
	高野豆腐と豆腐の揚げ煮	○	高野豆腐、ダイス、木綿豆腐	でんぷん、揚げ油、白いりごま、砂糖、ごま油	干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、チンゲンツアイ、しょうが	20.0 g
	野菜の酢味噌和え		糸寒天、白味噌	砂糖	たけのこ(ゆで)、キャベツ、万能ねぎ、ほうれんそう	13.5 g
	ういろ			小麦粉、上新粉、砂糖、甘納豆(あずき)		2.3 g
17 木	ご飯			米		656 kcal
	韓国のり	○	韓国のり			29.2 g
	イカレモンソースかけ		いか 鹿の子目50g	でんぷん、揚げ油、砂糖	しょうが汁、レモン果汁	18.1 g
	チャプチェ		豚肉糸切	砂糖、ごま油、緑豆はるさめ、サラダ油	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、小松菜、赤ピーマン、玉葱、干し椎茸、きゅうり、もやし	2.7 g
21 月	玉ねぎの卵とじ		生揚げ、けずり、たまご、牛乳	砂糖、でんぷん	玉葱、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんじん	
	ドライカレー	○	豚ひき肉	米、バター、炒め油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)	706 kcal
	白身魚のマスタード焼き		かれい	卵(乳なし)、炒め油	レモン果汁、玉葱、パセリ	28.4 g
	五目野菜スープ	○	絹ごし豆腐、たまご	でんぷん、ごま油	きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し椎茸、しょうが、小松菜	26.9 g
23 水	果物(バナナ)				バナナ	3.4 g
	ご飯			米		794 kcal
	ハンバーグのデミソース	○	豚ひき肉、おから、たまご、牛乳	炒め油、パン粉(生)、炒め油、砂糖、バター、ごま油	玉葱、マッシュルーム缶	32.8 g
	野菜ソテー		絹ごし豆腐、たまご、赤味噌、白味噌	スパゲティ	玉葱、ピーマン	25.8 g
24 木	かきたま味噌汁				りんご	3.0 g
	果物(りんご)				りんご	
	五目あんかけ焼きそば	○	ささまか(卵なし)、むきえび、豚バラ	蒸し中華めん(卵、乳なし)、炒め油、でんぷん、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、もやし、はくさい、ねぎ、チンゲンツアイ	665 kcal
	玉ねぎとセロリのサラダ		ロースハム(卵、乳なし)	サラダ油、砂糖	玉葱、セロリ、きゅうり、トマト	19.9 g
25 金	キャラメルポテト		豆乳クリーム	さつま芋、揚げ油、バター、砂糖		22.8 g
	果物(みかん)				生しみかん M	2.7 g
	豚肉の韓国風ごはん	○	豚肉糸切、錦糸たまご	米、炒め油、砂糖	ねぎ、にんにく、しょうが、だいずもやし、にんじん、もやし、きゅうり	709 kcal
	キムチ入り棒餃子		豚ひき肉、鶏ひき肉	ぎょうざの皮、でんぷん、ごま油、炒め油	白菜キムチ、はくさい、ねぎ	27.7 g
28 月	若布スープ	○	生わかめ	ごま油、白いりごま	しなちく、もやし、ねぎ、にんじん、だいずもやし	22.5 g
	豆乳くずもち		調製豆乳、きな粉	でんぷん、砂糖		3.1 g
	ご飯			米		727 kcal
	大根葉のふりかけ	○	ちりめんじゃこ	ごま油、白いりごま、砂糖	だいこん葉	28.7 g
29 火	鮭のマヨネーズ焼き		鮭	ごま油、卵(乳なし)	パセリ	22.2 g
	じゃがいもキンピラ	○	さつま揚げ	炒め油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖、ごま油、白いりごま	たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、小松菜	3.4 g
	大根なべ		豚バラ、竹輪(卵なし)、けずり	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ	
	ぼたてごはん	○	ぼたて	米、糸こんにゃく、サラダ油	にんじん、しめじ、小松菜	524 kcal
30 水	イカメンチ	○	鶏ひき肉、いかすり身、えびすり身、いかのみじん、おから	乾燥マッシュポテト、ごま油、でんぷん、小麦粉、揚げ油	干し椎茸、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが汁	24.1 g
	炒めたくあん			白いりごま、ごま油	たくあん、きゅうり	12.8 g
	田舎汁			糸こんにゃく、サラダ油	にんじん、ねぎ、山菜ミックス、小松菜、はくさい、白まいたけ	2.9 g
	野沢菜チャーハン	○	ちりめんじゃこ、ベーコン(卵、乳なし)	米、サラダ油、白いりごま、ごま油	野沢菜漬、ねぎ	583 kcal
31 木	タンタン豆腐	○	豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤味噌	炒め油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にら	22.9 g
	ワカサギの胡麻味噌フライ		わかさぎ、赤味噌	小麦粉、白すりごま、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、砂糖、ごま油		19.1 g
	果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ	2.6 g
	黒砂糖ぼん	○		黒砂糖ぼん(40g)		766 kcal
パンフキングラタン		鶏肉、牛乳、生クリーム、ピザチーズ	炒め油、マカロニ、サラダ油、小麦粉、バター	玉葱、にんじん、かぼちゃ、パセリ	26.3 g	
ビーンズサラダ	○	大豆(国産、ゆで)	でんぷん、揚げ油、砂糖、サラダ油	にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、緑豆、玉葱	31.8 g	
ヨーグルトスープ		ベーコン(卵、乳なし)	じゃがいも、でんぷん	玉葱、キャベツ、とうもろこし缶詰(卵なし)、にんじん、パセリ	3.7 g	

※行事や仕入れの都合により、献立を変更することがあります。