

8・9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 脂質 糖質
29 木	カレーライス		豚バラ、鶏ガラ	米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳なし)、ほちみつ、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、グリーンピース(冷凍)	801 kcal
	ささみの胡麻フライ		ささ身	小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、黒いりごま、揚げ油		28.3 g
	コーンサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、ホールコーン(冷凍)、ゆず、りんご、玉葱	28.2 g
	福神漬					2.7 g
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	
30 金	野菜茶漬け		けずり、もみり	米、サラダ油、白いりごま、ごま油	野菜茶漬、ねぎ、みつば	628 kcal
	肉じゃが旨煮		豚バラ、さつま揚げ、けずり	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、グリーンピース(冷凍)、小松菜	18.1 g
	しそ入り塩昆布和え		塩昆布	砂糖	だいこん、きゅうり、れんこん、にんじん、しょうが、しそ葉	13.8 g
	果物(バナナ)				バナナ	4.0 g
2 月	ガーリックトースト			フランスパン、マーガリン(乳なし)	パセリ	561 kcal
	ボルシチ		豚肉糸切、ベーコン、牛乳、生クリーム	炒め油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、サラダ油	玉葱、にんじん、かぶ、セロリ、キャベツ、ピーズ缶	16.7 g
	豆腐サラダ		木綿豆腐	揚げ油、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、白いりごま	キャベツ、はくさい、玉葱、にんじん、きゅうり、しょうが	26.6 g
3 火	大根と桜エビの混ぜご飯		ロースハム、さくらえび、炊込みわかめ	米、ごま油	だいこん、小松菜	585 kcal
	変わり田楽		生揚げ、ベーコン、赤味噌	砂糖	万能ねぎ	26.5 g
	イカ入りごま和え		いか、短冊	でんぶん、揚げ油、砂糖、ごま油、白練りごま、白すりごま	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	20.3 g
4 水	ずまし汁		絹ごし豆腐、ささかま、けずり	焼きふ(飯ふ)	たけのこ(ゆで)、みつば、にんじん	2.9 g
	あんかけうどん		鶏肉開き、ささかま、けずり	冷凍うどん、でんぶん	干し椎茸、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)	561 kcal
	たこやき		たこ荒みじん、えびすり身、はんぺんすり身、たまご、あおのり	小麦粉、でんぶん、揚げ油	たけのこミンチ、ねぎ、キャベツ、しょうが汁	21.3 g
	華風サラダ			砂糖、サラダ油、白いりごま、ごま油	はくさい、レタス、きゅうり、セロリ、かいわれだいこん、にんじん、キャベツ、みかんレトルド、パインアップル(缶詰)、りんご(缶詰)、ワッパ黄桃、バナナ	13.7 g
5 木	フルーツポンチ		寒天缶			29.9 g
	ベーコンとじゃが芋のにんにくライス		ベーコン	米、バター、炒め油、じゃがいも	にんにく、玉葱、万能ねぎ	704 kcal
	鶏肉ごま酢		鶏肉開き	でんぶん、砂糖、白いりごま		24.1 g
	炒めサラダ		ベーコン	緑豆はるさめ、炒め油、ワッパ(ノンfat)	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	26.1 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	2.5 g
6 金	ご飯			米		573 kcal
	冷やっこ		絹ごし豆腐			27.6 g
	赤マンボウの味噌汁		赤マンボウ、赤味噌、白味噌	砂糖、ごま油	しょうが汁、ねぎ	15.0 g
	野菜のなめたけ和え			三温糖	だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、えのきたけ	2.7 g
9 月	きのこのトロリ汁		絹ごし豆腐、けずり	でんぶん	ねぎ、なめこ、しめじ、みつば、にんじん、しょうが	
	ソフトフランスパン			71757207(30g)、71757207(40g)、71757207(50g)		728 kcal
	クリームチーズ		クリームチーズ			27.4 g
	豆のミートグラタン		豚ひき肉、大豆(水漬缶詰)、いんげんまめ(ゆで)、うずら豆、ビサチーズ	炒め油、シュルマカロニ、砂糖	玉葱、にんにく、パセリ	31.5 g
	味噌ドレサラダ		赤味噌		キャベツ、はくさい、ホールコーン(冷凍)、レタス、きゅうり、にんじん	3.9 g
10 火	キャベツスープ		ベーコン、鶏ガラ		キャベツ、にんじん、玉葱、パセリ	
	豆乳ゼリーの黄桃ソースかけ		調整豆乳	砂糖	黄桃(缶詰)、レモン(全果、生)	
	ご飯			米		695 kcal
	味噌汁		味噌汁			26.8 g
	味噌汁		味噌汁			23.2 g
11 水	味噌汁		味噌汁			2.7 g
	味噌汁		味噌汁			746 kcal
	味噌汁		味噌汁			22.7 g
	味噌汁		味噌汁			24.9 g
	味噌汁		味噌汁			2.6 g
12 木	味噌汁		味噌汁			640 kcal
	味噌汁		味噌汁			25.1 g
	味噌汁		味噌汁			19.1 g
	味噌汁		味噌汁			3.1 g
	味噌汁		味噌汁			698 kcal
13 金	味噌汁		味噌汁			25.3 g
	味噌汁		味噌汁			21.6 g
	味噌汁		味噌汁			3.3 g
	味噌汁		味噌汁			652 kcal
	味噌汁		味噌汁			24.9 g
17 火	味噌汁		味噌汁			18.9 g
	味噌汁		味噌汁			3.9 g
	味噌汁		味噌汁			561 kcal
	味噌汁		味噌汁			23.5 g
	味噌汁		味噌汁			16.4 g
18 水	味噌汁		味噌汁			2.9 g
	味噌汁		味噌汁			758 kcal
	味噌汁		味噌汁			28.5 g
	味噌汁		味噌汁			30.0 g
	味噌汁		味噌汁			3.3 g
20 金	味噌汁		味噌汁			639 kcal
	味噌汁		味噌汁			22.5 g
	味噌汁		味噌汁			13.1 g
	味噌汁		味噌汁			4.1 g
	味噌汁		味噌汁			683 kcal
24 火	味噌汁		味噌汁			22.1 g
	味噌汁		味噌汁			30.6 g
	味噌汁		味噌汁			1.9 g
	味噌汁		味噌汁			746 kcal
	味噌汁		味噌汁			28.4 g
25 水	味噌汁		味噌汁			28.3 g
	味噌汁		味噌汁			2.9 g
	味噌汁		味噌汁			599 kcal
	味噌汁		味噌汁			21.5 g
	味噌汁		味噌汁			15.7 g
26 木	味噌汁		味噌汁			2.9 g
	味噌汁		味噌汁			627 kcal
	味噌汁		味噌汁			24.6 g
	味噌汁		味噌汁			16.7 g
	味噌汁		味噌汁			2.9 g
27 金	味噌汁		味噌汁			746 kcal
	味噌汁		味噌汁			28.4 g
	味噌汁		味噌汁			28.3 g
	味噌汁		味噌汁			2.9 g
	味噌汁		味噌汁			599 kcal
28 土	味噌汁		味噌汁			21.5 g
	味噌汁		味噌汁			15.7 g
	味噌汁		味噌汁			2.9 g
	味噌汁		味噌汁			637 kcal
	味噌汁		味噌汁			25.6 g
30 月	味噌汁		味噌汁			21.3 g
	味噌汁		味噌汁			3.0 g
	味噌汁		味噌汁			637 kcal
	味噌汁		味噌汁			25.6 g
	味噌汁		味噌汁			21.3 g

※材料等の変更により献立変更がある場合があります。ご了承ください。