



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
2	火	白井さんのごはん いかバーグ お好みポテト コーンスープ	○	★牛乳、とり肉、豆ふ 大豆、★いか、みそ	米、でんぶん 油、じゃがいも	生姜、ねぎ、チンゲン菜、コーン	582 kcal 27.0 g 18.4 g
3	水	ホットドッグ コーンクリームシチュー ビーンズサラダ かわちばんかん	○	★牛乳、ウィンナー、とり肉 豆乳、豆乳クリーム、ひよこ豆	★コッペパン(乳卵なし)、油 じゃがいも、乳不使用マーガリン ★小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、クリームコーン、コーン グリーンピース、枝豆、キャベツ かぼちゃ、かわちばんかん	673 kcal 23.9 g 28.4 g
4	木	山坂達者飯 小魚の米粉揚げ みそだしサラダ 豆ふといものみそ汁	○	★牛乳、大豆、★きびなご みそ、豆ふ、わかめ、油揚げ	米、米粒麦、さつまいも 油、砂糖、米粉、じゃがいも	ごぼう、大根、キャベツ、小松菜、人参、ねぎ	527 kcal 20.9 g 19.3 g
5	金	キャロットピラフ 青菜のソテー ポテトスープ マドレーヌ	○	★牛乳、とり肉、ベーコン ウィンナー、豆乳	米、じゃがいも、★小麦粉 砂糖、乳不使用マーガリン はちみつ、油	パセリ、小松菜、エリンギ、キャベツ 人参、コーン、玉ねぎ、えのき	637 kcal 17.9 g 26.6 g
8	月	じゃがいものんにくチャーハン 生揚げの中華風煮 もやしとわかめの中華あえ	○	★牛乳、ぶた肉 生揚げ、わかめ	米、乳不使用マーガリン じゃがいも、油、きび砂糖 ごま油、でんぶん、砂糖	にんにく、玉ねぎ、万能ねぎ、人参 筍、キャベツ、もやし、小松菜	555 kcal 22.1 g 24.4 g
9	火	野菜そぼろごはん みそつくね 大根と水菜の和風サラダ もずくスープ	○	★牛乳、ぶた肉、とり肉 豆ふ、みそ、もずく	米、油、砂糖 でんぶん、はちみつ	玉ねぎ、人参、椎茸、生姜、小松菜、ごぼう ねぎ、水菜、大根、キャベツ、パプリカ 筍、ゆず果汁、白菜、万能ねぎ	526 kcal 25.2 g 15.9 g
10	水	木島平のごはん 変わりがんも 青菜のさっぱりあえ なめこ汁	○	★牛乳、豆ふ、とり肉 こんぶ、わかめ、みそ	米、でんぶん、油 砂糖、じゃがいも	コーン、人参、玉ねぎ、小松菜 大根、なめこ、ねぎ	543 kcal 21.6 g 15.8 g
11	木	梅茶漬け とり団子と野菜の煮物 あじさいゼリー	○	★牛乳、のり、とり肉 大豆、寒天、ゼラチン	米、でんぶん、じゃがいも 油、こんにゃく、砂糖	カリカリ梅、ゆかり、生姜、ねぎ、人参 椎茸、筍、いんげん ぶどうジュース、マスカットジュース	541 kcal 19.7 g 14.2 g
12	金	きのこスパゲッティー ペーコンマトスープ たまねぎマフィン	○	★牛乳、とり肉 ベーコン、豆乳	★スパゲッティー、オリーブ油、油 メープルシロップ、米粉 コーンスターチ、きび砂糖	にんにく、玉ねぎ、しめじ、しいたけ エリンギ、パセリ、セロリー 人参、キャベツ、トマト缶	568 kcal 18.2 g 23.8 g
15	月	枝豆入りわかめごはん 豆ふの小判焼き 和風マセドアンサラダ 沢煮焼	○	★牛乳、炊き込みわかめ 豆ふ、とり肉、ぶた肉	米、でんぶん、砂糖、じゃがいも 油、ノンエッグマヨネーズ	枝豆、玉ねぎ、あさつき、人参、コーン きゅうり、ごぼう、大根、えのき	529 kcal 23.2 g 18.0 g
16	火	かしわのごはん 魚のマヨチーズ焼き すまし汁 ゼリーボンチ	○	とり肉、のり、★メルルーサ、 みそ、豆乳シュレッド、豆ふ ★かまぼこ、寒天	米、でんぶん、砂糖 油、ノンエッグマヨネーズ	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)、生姜 玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小松菜 人参、えのき、ねぎ、アセロラジュース みかんレトルト、黄桃レトルト	650 kcal 30.9 g 14.7 g
17	水	いなり寿司(2種) 塩昆布漬け 石狩汁 手作り信玄もち	○	★牛乳、油揚げ、ひじき、塩昆布 ★鮭、昆布、みそ、きな粉	砂糖、米、こんにゃく 油、もち粉、黒みつ	人参、椎茸、キャベツ、きゅうり 大根、ねぎ、生姜	694 kcal 33.7 g 27.3 g
18	木	手作りの焼きカレーパン ポトフ 海そうサラダ 甘夏	○	★牛乳、ぶた肉、ウィンナー とり肉、海そうミックス	★強力粉、砂糖、油 乳不使用マーガリン、★小麦粉 ★パン粉、じゃがいも、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー 大根、コーン、きゅうり、甘夏	572 kcal 22.3 g 25.4 g
19	金	マーボーなす丼 中華スープ 手作りごま団子	○	★牛乳、ぶた肉、みそ とり肉、わかめ、こしあん	米、油、砂糖、ごま油、でんぶん 白玉粉、上新粉、ラード ★黒ごまペースト、★白ごま	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、筍、ねぎ 椎茸、なす、えのき、小松菜	603 kcal 19.7 g 18.6 g
22	月	藤木さんのごはん 春巻 野菜の甘酢あえ 豆ふスープ	○	★牛乳、ぶた肉 わかめ、豆ふ	米、油、春雨、でんぶん、ごま油 ★春巻きの皮、砂糖	にんにく、生姜、たけのこ、椎茸 キャベツ、大根、きゅうり、小松菜 人参、ねぎ、しめじ、コーン	518 kcal 16.8 g 16.5 g
23	火	ピラフ 魚のハーブ焼き ノンオイルサラダ きのこのクリームスープ	○	★牛乳、とり肉、★ホキ ベーコン、豆乳 豆乳クリーム	米、油、オリーブ油、★パン粉、砂糖 ★小麦粉、乳不使用マーガリン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン グリーンピース、にんにく、キャベツ パプリカ、きゅうり、エリンギ、しめじ、パセリ	587 kcal 26.5 g 24.9 g
24	水	ソース焼きそば わかめスープ いかのかりんと揚げ	○	★牛乳、ぶた肉、青のり わかめ、豆ふ、★いか	★中華めん、油、ごま油、でんぶん	人参、玉ねぎ、キャベツ 椎茸、筍、ねぎ、生姜	540 kcal 29.5 g 18.0 g
25	木	高菜じゃこチャーハン ウースタン ハニーサラダ	○	★牛乳、★じゃこ とり肉、豆ふ	米、油、でんぶん じゃがいも、はちみつ	高菜、ねぎ、コーン、えのき、玉ねぎ 小松菜、キャベツ、人参、きゅうり	544 kcal 20.1 g 17.4 g
26	金	ししじゅうしい 肉団子の甘酢あんかけ ゴーヤチャンプル シークワサーゼリー	○	★牛乳、ぶた肉、昆布 とり肉、大豆、豆乳 生揚げ、みそ、アガー、寒天	米、油、でんぶん、砂糖	万能ねぎ、玉ねぎ、にんにく、ゴーヤ キャベツ、シークワサージュース	605 kcal 25.2 g 25.9 g
29	月	ドライカレー キャベツとベーコンのスープ いももち	○	★牛乳、ぶた肉、大豆 ベーコン、豆乳	米、★小麦粉、じゃがいも でんぶん、砂糖、油	にんにく、生姜、ピーマン、玉ねぎ 人参、トマト缶、コーン グリーンピース、キャベツ	609 kcal 21.3 g 22.1 g
30	火	ツナじゃこトースト チキンシチュー わかめサラダ パレンシアオレンジ	○	★牛乳、★ツナ、★じゃこ とり肉、わかめ	★食パン(乳卵なし)、油 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 乳不使用マーガリン ★小麦粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、パセリ、人参、セロリー キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	606 kcal 22.4 g 33.6 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵は使用していません。

木島平村産: 米・なめこ

地場野菜(S&A): きゅうり・玉ねぎ