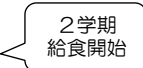
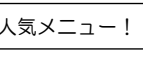
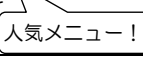
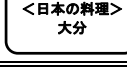
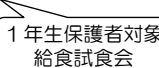


9月 献立表(18回)

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	水	スタミナ焼肉丼 中かスープ 冷凍みかん 	○	★牛乳、ぶた肉、みそ とり肉、わかめ、豆ふ	米、油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、ニラ、ねぎ、みかん	532 kcal 21.9 g 18.0 g
3	木	秋味カレー 大根サラダ レモンゼリーポンチ 	○	★牛乳、とり肉、寒天	米、さつまいも、★小麦粉 乳不使用マーガリン 油、砂糖、はちみつ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、なす 大根、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	589 kcal 14.7 g 19.2 g
4	金	きんぴらごはん 白身魚のウースタン風 おいもチップス 	○	★牛乳、ぶた肉 ★むきがれい、豆ふ	米、油、砂糖、でんぶん じゃがいも、さつまいも	ごぼう、人参、椎茸、生姜、ねぎ、チンゲン菜	523 kcal 18.9 g 16.2 g
7	月	レタスチャーハン 肉団子 糸寒天のサラダ ワントンスープ	○	★牛乳、ぶた肉 とり肉、豆ふ、寒天	米、油、でんぶん、ごま油 砂糖、★ワントンの皮	人参、ねぎ、レタス、ホールコーン、玉ねぎ 生姜、きゅうり、キャベツ、小松菜、筍	522 kcal 23.0 g 19.7 g
8	火	揚げパン ポトフ マカロニサラダ 	○	★牛乳、ウィンナー、とり肉	★コッペパン(乳卵なし) グラニュー糖、油、じゃがいも ★マカロニツイスト ノンエッグマヨネーズ、砂糖	大根、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ かぶ、セロリー、水菜、きゅうり、パプリカ	551 kcal 20.4 g 24.3 g
9	水	かやくごはん ほっけのピリ辛焼き 野菜のあえもの 菊の花のすまし汁 	○	★牛乳、とり肉、★ほっけ	米、しらたき、油、砂糖、ごま油	ごぼう、人参、椎茸、生姜、にんにく、小松菜 キャベツ、えのき、ねぎ、菊の花	554 kcal 25.6 g 14.4 g
10	木	塩野菜ラーメン ジャンボ揚げぎょうざ 磯香あえ オレンジゼリー 	○	★牛乳、ぶた肉 のり、寒天、ゼラチン	★中かめん、油、ごま油、でんぶん ★ぎょうざの皮、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ねぎ、ニラ 小松菜、大根、みかんジュース	550 kcal 19.9 g 22.2 g
11	金	麦ごはん とりのから揚げ かぼすのサラダ だご汁 	○	★牛乳、とり肉、昆布、みそ	米、押麦、でんぶん、油、砂糖 白玉団子、里芋	にんにく、生姜、キャベツ、白菜、人参 きゅうり、玉ねぎ、かぼす果汁 大根、ごぼう、葉ねぎ、小松菜	607 kcal 23.6 g 21.6 g
14	月	シーフードピラフ じゃがいものうざニア 白菜のスープ 	○	★牛乳、★いか、★ほたて、ぶた肉 ミックスビーンズ、豆乳、とり肉	米、乳不使用マーガリン、油 じゃがいも、★小麦粉、★パン粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース コーン、にんにく、パセリ、白菜	614 kcal 22.8 g 23.5 g
15	火	にんにくチャーハン ししゃものパリパリ揚げ ナムル じゃがいものスープ 	○	★牛乳、焼き豚 ★ししゃも、とり肉	米、油、でんぶん、★ぎょうざの皮 ごま油、じゃがいも	にんにく、ねぎ、小松菜、大根 人参、玉ねぎ、キャベツ	515 kcal 21.9 g 18.3 g
16	水	スイートポテト 大根とわかめのサラダ ミネストローネ シャインマスカット 	○	★牛乳、豆乳、豆乳クリーム わかめ、とり肉、ベーコン	★食パン(乳卵なし)、さつまいも 乳不使用マーガリン、砂糖 はちみつ、ごま油 油、じゃがいも、★マカロニ	大根、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、にんにく、トマト缶、マスカット	524 kcal 18.1 g 18.1 g
17	木	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜のソテー 	○	★牛乳、炊き込みわかめ ぶた肉、生揚げ、ベーコン	米、油、じゃがいも こんにゃく、砂糖、でんぶん	人参、生姜、筍、玉ねぎ、椎茸、コーン グリーンピース、チンゲン菜、キャベツ	563 kcal 20.4 g 18.9 g
18	金	豆入りひじきごはん 魚のバーベキューソース ゆで野菜の甘酢かけ 豆ふのみそ汁 	○	★牛乳、大豆、ひじき、とり肉、油揚げ ★もうかきめ、わかめ、豆ふ、みそ	米、こんにゃく、油 砂糖、でんぶん	人参、椎茸、グリーンピース、玉ねぎ にんにく、キャベツ、大根、小松菜、ねぎ	581 kcal 30.1 g 20.2 g
24	木	まいだけごはん とり肉と里芋のうま煮 大根のみそ汁 お月見さつまいもマフィン 	○	★牛乳、ぶた肉、油揚げ、とり肉 生揚げ、わかめ、みそ、きな粉、豆乳	米、砂糖、油、こんにゃく、里芋 ★ホットケーキミックス、三温糖 乳不使用マーガリン、さつまいも	白まいだけ、小松菜、ごぼう 人参、筍、大根、なめこ、ねぎ	678 kcal 29.5 g 25.5 g
25	金	冷やしきつねうどん いかの南蛮揚げ きゅうりとわかめの酢みそあえ 一口おはぎ 	○	★牛乳、油揚げ、とり肉、★いか わかめ、みそ、きな粉	★うどん(卵乳なし)、でんぶん 砂糖、油、もち米、米	ねぎ、にんにく、生姜 きゅうり、キャベツ、人参	581 kcal 29.9 g 22.5 g
28	月	チキンライス 鮭とじゃがいものマヨチーズ焼き 野菜スープ 	○	★牛乳、とり肉、★鮭 豆乳シュレッド、ベーコン	米、乳不使用マーガリン、油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	人参、グリーンピース、マッシュルーム 玉ねぎ、コーン、パセリ にんにく、セロリー、キャベツ	654 kcal 32.6 g 25.1 g
29	火	スパゲッティナポリタン レンズ豆のスープ レモン豆ふドーナツ 	○	★牛乳、ハム、ベーコン レンズ豆、豆ふ	★スパゲッティ、油 ★ホットケーキミックス、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく キャベツ、レモン果汁、レモンピール	652 kcal 24.2 g 23.0 g
30	水	ゆかりごはん 豆ふハンバーグ 青のりポテト 春雨スープ 	○	★牛乳、ぶた肉、豆ふ 青のり、とり肉	米、油、山芋、春雨 じゃがいも、ごま油	ゆかり、玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ	609 kcal 24.7 g 18.6 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。