

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
1	水	ピザトースト 秋のチキンポトフ コーンサラダ 	○	★牛乳、ベーコン 豆乳シュレッド、とり肉	★食パン(乳卵なし)、油 ★小麦粉、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム にんにく、生姜、セロリ、人参、えのき しめじ、キャベツ、ブロッコリー、大根 もやし、きゅうり、コーン	501 kcal 25.3 g 18.2 g
2	木	梅若ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツともやしの中華あえ 豆腐団子汁	○	★牛乳、炊き込みわかめ ★鯖、豆腐、とり肉	米、でんぶん、油、ごま油	カリカリ梅、生姜、小松菜 もやし、人参、にんにく、キャベツ 大根、白菜、ねぎ 	662 kcal 28.0 g 24.7 g
3	金	秋の香りごはん 月見汁 お月見パイ お月見献立	○	★牛乳、とり肉、油揚げ ★ちらしかまぼこ、あんこ	米、里芋、油、白玉団子 ★ぎょうざの皮	しめじ、しいたけ、しいたけ 人参、小松菜、えのき、ねぎ	579 kcal 20.4 g 17.6 g
6	月	和風スープパゲッティ カミカミ根菜サラダ 抹茶マフィン	○	★牛乳、とり肉、ベーコン 豆乳、豆乳クリーム	★スパゲッティ、油、でんぶん 春雨、ごま油、砂糖 ★ホットケーキミックス、粉糖	にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ しめじ、れんこん、ごぼう、キャベツ 大根、きゅうり、レモン果汁	567 kcal 19.9 g 23.6 g
7	火	白井さんのごはん いかのねぎ塩焼き 油揚げのかりかり和風サラダ 豚汁	○	★牛乳、★いか、わかめ、油揚げ ★おかか、ぶた肉、みそ	米、砂糖、ごま油、★すりごま こんにゃく、じゃがいも、油	生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ 人参、小松菜、ごぼう、大根	521 kcal 25.0 g 17.0 g
8	水	カレーうどん 真珠蒸し(二色) 野菜炒め りんご 	○	★牛乳、ぶた肉	★うどん(卵乳なし)、油 でんぶん、もち米、ごま油	生姜、玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ 椎茸、ニラ、キャベツ、もやし にんにく、りんご	536 kcal 26.0 g 20.8 g
9	木	オレンジフレンチトースト ボークストロガノフ ごぼうチップスサラダ 新メニュー!!	○	★牛乳、ぶた肉 豆乳クリーム、豆乳	★食パン(乳卵なし)、砂糖 油、じゃがいも、★小麦粉 乳不使用マーガリン	りんごジュース、にんにく、人参、玉ねぎ グリーンピース、キャベツ、きゅうり もやし、大根、ごぼう	505 kcal 18.2 g 20.6 g
10	金	すきやき丼 すまし汁 ほうじ茶まんじゅう	○	★牛乳、ぶた肉、豆腐、みそ わかめ、豆乳、あんこ	米、油、しらたき、砂糖 ★花麴、★小麦粉	玉ねぎ、人参、ごぼう、えのき ねぎ、小松菜、水菜、白菜	628 kcal 27.4 g 15.7 g
13	月	体 育 の 日					
14	火	豚こつラーメン ジャンボ揚げぎょうざ 大根と水菜のさっぱりサラダ ゆずはちみつゼリー 人気メニュー!!	○	★牛乳、ぶた肉、寒天、ゼラチン	★中華めん、三温糖、ごま油、油 でんぶん、★ぎょうざの皮、砂糖	人参、小松菜、もやし、ねぎ、にんにく 生姜、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、大根、水菜 レモン果汁、ゆずはちみつシロップ	596 kcal 22.0 g 24.0 g
15	水	木島平のごはん 花しゅうまい 野菜のマヨしょうゆあえ みそ汁	○	★牛乳、ぶた肉、とり肉、大豆 豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、でんぶん、★しゅうまいの皮 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	玉ねぎ、生姜、椎茸、小松菜、もやし 人参、キャベツ、えのき、ねぎ	569 kcal 26.4 g 18.4 g
16	木	肉みそごはん 鯖のチャンチャン焼き いもだんご汁	○	★牛乳、ぶた肉、大豆 ★鯖、みそ、とり肉	米、ごま油、砂糖 じゃがいも、でんぶん	鷹の爪、にんにく、筍、ねぎ、生姜 玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、大根	579 kcal 31.2 g 15.6 g
17	金	赤飯 お祝いコロッケ 大根サラダ すまし汁 調布市制70周年 お祝い献立	野菜 ジュース	あずき、みそ、わかめ とり肉、★ちらしかまぼこ	米、もち米、油、砂糖、コロッケ	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) 大根、人参、きゅうり、筍 えのき、水菜、ねぎ	565 kcal 12.4 g 12.6 g
20	月	ソーゼ焼きそば ニラとコーンのスープ スイートポテト 	○	★牛乳、ぶた肉、青のり、豆腐 とり肉、白化豆、豆乳クリーム	★中華めん、油、さつまいも 砂糖、乳不使用マーガリン	人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸 筍、ニラ、コーン	537 kcal 21.1 g 16.1 g
21	火	豆入りひじきごはん みそおでん 海そうサラダ	○	★牛乳、大豆、ひじき、とり肉 油揚げ、結び昆布、★揚げポール ★竹輪、油揚げ、★さつま揚げ みそ、海そうミックス	米、こんにゃく、油、砂糖 じゃがいも、三温糖、ごま油	人参、椎茸、グリーンピース 大根、キャベツ、もやし、きゅうり	560 kcal 27.0 g 19.1 g
22	水	豚キムチ丼 もずくスープ 沖縄黒糖ゼリー	○	★牛乳、ぶた肉、沖縄もずく 豆腐、アガー	米、米粒麦、油、砂糖 ごま油、黒砂糖	にんにく、キムチ、ねぎ、玉ねぎ 白菜、もやし、ニラ、人参、万能ねぎ	512 kcal 22.0 g 14.1 g
23	木	チキンピラフ 白身魚のチリソースかけ 青菜とコーンのソテー 春雨スープ	○	★牛乳、★メルルサ ベーコン、とり肉	米、乳不使用マーガリン、油 でんぶん、ごま油、砂糖 じゃがいも、春雨	玉ねぎ、グリーンピース、人参、コーン マッシュルーム、にんにく、生姜 ねぎ、小松菜、もやし	574 kcal 26.7 g 21.2 g
24	金	ココア揚げパン 秋のクリームシチュー コーンフ레이크サラダ 	○	★牛乳、とり肉 豆乳、豆乳クリーム	★コッペパン(乳卵なし) グラニュー糖、油、さつまいも 油、乳不使用マーガリン、砂糖 ★小麦粉、コーンフ레이크	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム キャベツ、もやし、きゅうり	543 kcal 19.4 g 24.8 g
27	月	吹き寄せごはん 豆乳みそ汁 はんぺんのチーズ焼き 柿 	○	★牛乳、とり肉、油揚げ みそ、豆乳、★はんぺん 豆乳シュレッド、豆腐	米、もち米、油、砂糖、じゃがいも	人参、しめじ、小松菜、大根、ねぎ、柿	503 kcal 25.3 g 14.7 g
28	火	ジャンバラヤ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	○	★牛乳、ぶた肉、とり肉 豆腐、アガー、寒天	米、油、砂糖、でんぶん	人参、グリーンピース、マッシュルーム 玉ねぎ、赤ピーマン、筍、ねぎ チンゲン菜、ぶどうジュース	531 kcal 21.1 g 15.4 g
29	水	さつま芋ごはん 豆腐のハンバーグ 白菜のおかかあえ きのこ汁 	○	★牛乳、ぶた肉、豆腐 ★おかか、油揚げ、みそ	米、さつまいも、油、でんぶん	玉ねぎ、人参、椎茸、小松菜 白菜、大根、ねぎ、えのき、しめじ	527 kcal 25.0 g 19.4 g
30	木	にんにくチャーハン ししゃものパリパリ揚げ ノンオイルサラダ コロコロ野菜のスープ 	○	★牛乳、焼きぶた ★ししゃも、とり肉	米、油、でんぶん ★ぎょうざの皮、砂糖	にんにく、ねぎ、キャベツ、人参 もやし、きゅうり、コーン レモン果汁、玉ねぎ、大根	517 kcal 22.8 g 17.2 g
31	金	シシリアン ハムと大根のサラダ かぼちゃプリン ハロウィン献立 	○	★牛乳、ベーコン、★いか とり肉、豆乳、豆乳クリーム ロースハム、寒天、アガー	★スパゲッティ、油、★小麦粉 乳不使用マーガリン、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、大根、きゅうり もやし、かぼちゃペースト	527 kcal 21.3 g 23.9 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

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵を使用していません。

木島平村産:米

地場野菜:今月は地場野菜の利用はありません