

9月 献立表(20回)

令和7年9月1日
調布市立柏野小学校

日	日	主食	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 食塩相当量
2	火	スタミナ焼肉丼 中華スープ 冷凍みかん	○	★牛乳、ぶた肉、みそ 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、もやし、ねぎ、冷凍みかん	516 kcal 20.9 g 17.1 g
3	水	秋味カレー オニオンドレッシングサラダ レモンゼリーボンチ	○	★牛乳、とり肉、寒天	米、油、さつまいも、★小麦粉 乳不使用マーガリン、砂糖、はちみつ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、なす もやし、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	582 kcal 14.9 g 20.2 g
4	木	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)、油、砂糖 グラニュー糖、じゃがいも、★マカロニ ノンエッグマヨネーズ	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	590 kcal 21.8 g 24.7 g
5	金	チキンライス 白身魚の香味焼き ポテトのアリオリソース きのこスープ	○	★牛乳、とり肉、★メルルーサ 豆乳クリーム、豆ふ	米、乳不使用マーガリン、油 砂糖、ごま油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン グリーンピース、ねぎ、にんにく、生姜 パセリ、大根、ほうれんそう、しめじ えのきたけ、まいたけ	601 kcal 30.1 g 21.3 g
8	月	スパゲッティナポリタン レンズ豆のスープ いちごの豆ふドーナツ	○	★牛乳、ロースハム、ベーコン レンズ豆、豆ふ	★スパゲッティ、油、砂糖 ★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、冷凍いちご	654 kcal 24.3 g 23.0 g
9	火	木島平のごはん 豆ふの小判焼き 五目豆 菊の花のすまし汁	○	★牛乳、豆ふ、とり肉、大豆	米、でんぶん、砂糖、油、こんにゃく	玉ねぎ、あさつき、れんこん、ごぼう 人参、椎茸、いんげん、小松菜 えのきたけ、ねぎ、菊の花	541 kcal 25.2 g 16.4 g
10	水	わかめごはん 高野豆腐のオランダ煮 キャベツの塩昆布あえ マロニースープ	○	★牛乳、炊き込みわかめ、高野豆腐 とり肉、塩昆布、ぶた肉	米、でんぶん、油、じゃがいも 砂糖、ごま油、マロニー	人参、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ キャベツ、きゅうり、ニラ、もやし、ねぎ	620 kcal 23.9 g 17.7 g
11	木	あんかけ焼きそば わかめスープ 黒糖ちんすこう	○	★牛乳、ぶた肉、わかめ、豆ふ	★蒸し中華めん、油、ごま油 でんぶん、★小麦粉、黒砂糖 砂糖、ラード	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、たけのこ キャベツ、もやし、椎茸、ねぎ	568 kcal 19.0 g 19.6 g
12	金	茶飯 筑前煮 野菜の梅肉あえ	○	★牛乳、とり肉、生揚げ	米、油、じゃがいも、砂糖、ごま油	小松菜、ごぼう、れんこん、筍、人参 椎茸、いんげん、キャベツ きゅうり、大根、梅肉	554 kcal 22.2 g 14.4 g
15	月	敬老の日					
16	火	さんまごはん いりどり すまし汁	○	★牛乳、★さんま、とり肉 豆ふ、わかめ	米、でんぶん、油、砂糖、じゃがいも	生姜、ごぼう、筍、れんこん、人参 いんげん、小松菜、えのきたけ、ねぎ	533 kcal 22.2 g 18.2 g
17	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 きょうほう	○	★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)、油、ごま油 さつまいもペースト、砂糖 乳不使用マーガリン、はちみつ 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、コーン、きょうほう	519 kcal 18.6 g 18.2 g
18	木	デジクッパ 韓国風のりサラダ あんこホットク	○	★牛乳、ぶた肉、のり、豆乳、こしあん	米、ごま油、砂糖、★すりごま ★ホットケーキミックス、でんぶん 乳不使用マーガリン、米粉	にんにく、筍、ねぎ、人参、大根 椎茸、ニラ、小松菜、もやし、きゅうり	523 kcal 20.2 g 13.4 g
19	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 油、白玉団子、里芋	にんにく、生姜、キャベツ、もやし 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	591 kcal 23.5 g 21.6 g
22	月	レタスチャーハン 豆ふの肉団子 糸寒天のサラダ キムチ入り野菜スープ	○	★牛乳、ぶた肉、とり肉 豆ふ、寒天、わかめ	米、油、でんぶん、ごま油、砂糖	人参、ねぎ、レタス、コーン 玉ねぎ、生姜、きゅうり キャベツ、キムチ、もやし	535 kcal 21.8 g 18.3 g
23	火	秋分の日					
24	水	もやしラーメン ジャンボぎょうざ 大根サラダ つぶつぶみかんゼリー	○	★牛乳、ぶた肉、わかめ みそ、寒天、ゼラチン	★蒸し中華めん、油、春雨、でんぶん ごま油、★餃子の皮、砂糖	にんにく、生姜、人参、ねぎ もやし、ニラ、白菜、キャベツ きゅうり、大根、みかんジュース レモン果汁、みかんレトルト	543 kcal 20.9 g 17.3 g
25	木	おはぎ(ごま・きなこ) 石狩汁 キャベツのレモンじょうゆあえ	○	★牛乳、きな粉、★鮭、油揚げ、みそ	もち米、米、★すりごま 砂糖、油、こんにゃく、じゃがいも	人参、大根、しいたけ、ねぎ 白菜、小松菜、キャベツ、レモン果汁	532 kcal 20.9 g 14.4 g
26	金	うずまきパン ポークシチュー エリンギと水菜のみそダレサラダ	○	★牛乳、ぶた肉、みそ	★うずまきパン(乳卵なし)、油 じゃがいも、乳不使用マーガリン ★小麦粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、セロリー エリンギ、きゅうり、もやし	540 kcal 19.3 g 18.0 g
29	月	ピラフ じゃがいものラザニア 白菜のスープ	○	★牛乳、とり肉、ぶた肉 ミックスビーンズ、豆乳	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	628 kcal 24.0 g 24.7 g
30	火	きんぴらごはん 白身魚のウースタン 野菜チップス	○	★牛乳、ぶた肉、★むきがえし、豆ふ	米、油、砂糖、でんぶん、さつまいも	ごぼう、人参、椎茸、生姜、ねぎ チンゲン菜、かぼちゃ、れんこん	522 kcal 19.4 g 16.2 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・卵を使用していません。

木島平村産:米

地場野菜:玉ねぎ