

◆今月のもくひょう◆

規則正しく食事をしよう。

《ポイント》
・早寝早起きを心がける。
・食品のはたらきを知る。



9月のこんだてひょう



家庭数

令和3年度 調布市立北/台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんばく質
13月	ガバオライス		とりにく	こめ, あがら, さとう	たまねぎ, にんじん, パプリカ	635 kcal 27.1 g
	フォー	○	とりにく	フォー, こむぎこ, あがら	もやし, たまねぎ, にんじん はねぎ, ライム果汁	
	ぶどう				ぶどう	
14火	沖縄焼きそば		スパム, ぶたにく, こなかつお	あがら, おきなわそば	にんじん, たまねぎ, ビーマン キャベツ, もやし	551 kcal 19.0 g
	シークワースードレッシングサラダ	○		さとう, あがら	きゅうり, キャベツ, レタス, にんじん たまねぎ, バイン, シークワースー	
	紅芋スイートポテト		いんげんまめ, とうにゅうクリーム ちょうせいとうにゅう	べにいも, さつまいも さとう, マーガリン		
15水	マーブル食パン			パン		617 kcal 25.3 g
	ほうれん草とマカロニのグラタン	○	とりにく, きゅうにゅう なまクリーム, チーズ	マカロニ, あがら, パター こむぎこ, パンこ	ほうれん草, たまねぎ マッシュルーム	
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ	さとう, あがら	もやし, にんじん, キャベツ, たまねぎ	
	かぶのスープ		とりにく		かぶ, たまねぎ, はくさい, にんじん	
16木	鯛めし			こめ		557 kcal 21.9 g
	鶏じゃが	○	とりにく	あがら, じゃがいも, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ しらたき, いんげん	
	かぼちゃの味噌汁		みそ	あがら	かぼちゃ, たまねぎ, えのきたけ, はねぎ	
17金	さんまのかばやしき井		さんま	こめ, こむぎこ, でんぷん あがら, ざらめ, こま	しょうが	665 kcal 24.9 g
	野菜の酢味噌和え	○	わかめ, みそ	さとう	きゅうり, キャベツ, はくさい	
	けんちん汁		とりにく	あがら, さといも	だいこん, にんじん, ごぼう ねぎ, こまつな, しいたけ	
21火	里芋の味噌風味ごはん		とりにく, みそ	こめ, さといも	しょうが, こねぎ	605 kcal 29.5 g
	鮭の香り焼き	○	さけ		ゆず, マーメイド	
	具だくさん汁		とうふ, あがらあげ, みそ	あがら, さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, しめじ えのきたけ, しいたけ, ねぎ, こまつな	
	お月見団子					
22水	けんちんうどん		とりにく, あがらあげ	うどん, あがら, さといも	にんじん, だいこん, ごぼう しいたけ, こまつな, ねぎ	594 kcal 27.3 g
	つくねのいが栗揚げ	○	とりにく, ぶたにく, とうふ	パンこ, じゃがいも, でんぷん そうめん, あがら	れんこん, たまねぎ, しょうが	
	磯香和え		のり		こまつな, はくさい, もやし にんじん, みつば	
	みかん				みかん	
24金	ハムピラフ		ハム	こめ, マーガリン, あがら	にんにく, パプリカ, たまねぎ, コーン マッシュルーム, パセリ	620 kcal 24.7 g
	鶏肉のレモン焼き	○	とりにく	はちみつ, さとう, でんぷん	レモン	
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク, さとう, あがら	キャベツ, レタス, きゅうり たまねぎ, コーン	
	ジュリアンヌスープ			じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, いんげん	

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんばく質
27月	わかめとしらすのごはん		わかめ, しらすぼし	こめ	にんじん	587 kcal 22.1 g
	はたはたのカレー揚げ	○	はたはた	こむぎこ, あがら		
	生揚げと根菜のそぼろ煮		とりにく, なまあげ	あがら, じゃがいも さとう, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん だいこん, ごぼう, しいたけ, いんげん	
	梨				なし	
28火	オレンジフレンチトースト		ぎゅうにゅう	パン, さとう, あがら	オレンジジュース	525 kcal 19.8 g
	シーフードシチュー	○	えび, いか, とりにく, いんげんまめ ぎゅうにゅう, なまクリーム	じゃがいも, あがら バター, こむぎこ	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, パセリ	
	ほうれん草のサラダ			あがら, さとう	ほうれん草, キャベツ もやし, パプリカ	
29水	豚肉と玉ねぎのんにくチャーハン		ぶたにく	こめ, マーガリン, あがら	たまねぎ, にんにく, はねぎ	664 kcal 18.0 g
	チンゲン菜のスープ	○	とりにく	でんぷん	たけのこ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん	
	さつまるくん			さつまいも, ホットケーキミックス ごま, さとう, あがら		
30木	ルーロー飯		ぶたにく	こめ, あがら, さとう はちみつ, でんぷん	チンゲンサイ, しょうが, にんにく, ねぎ たまねぎ, たけのこ, しいたけ, きくらげ	607 kcal 24.8 g
	海鮮汁ビーフン	○	えび, ほたてがし	あがら, ビーフン	にんにく, もやし, ニラ, ねぎ	
	ブルーン				ブルーン	

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきたけ、きくらげが届きます。今月の地場野菜はありません。