

◆今月のもくひょう◆
規則正しい食事をしよう

《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4年度 調布市立北ノ台小学校

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 たんぱく質
1 木	わかめごはん (アルファ米)			アルファ化米		508 kcal 19.4 g
	カレー鶏じゃが	○	鶏肉	じゃがいも, サラダ油, 砂糖	生姜, たまねぎ, 人参, いんげん, しらたき	
	具だくさん汁		味噌	さつまいも	かぶ, 大根, 人参, ねぎ, 小松菜, しめじ, えのきたけ	
2 金	ハムピラフ		ロースハム	米, 乳除去マーガリン, サラダ油	にんにく, 赤ピーマン, たまねぎ, ホールコーン マッシュルーム, パセリ	585 kcal 24.7 g
	鶏肉のレモン焼き	○	鶏肉	はちみつ, 三温糖, でんぷん	レモン果汁	
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク, サラダ油, 砂糖	キャベツ, レタス, きゅうり, たまねぎ, ホールコーン	
	ジュリアンヌスープ			じゃがいも	人参, たまねぎ, キャベツ, いんげん	
5 月	マーボー豆腐丼		豚肉, 豆腐, 味噌	米, サラダ油, 砂糖, でんぷん	にんにく, 生姜, しいたけ, 人参, たけのこ, ニラ, ねぎ	539 kcal 22.0 g
	ひすいスープ	○	鶏肉	サラダ油, でんぷん	にんにく, ねぎ, 人参, たまねぎ, ほうれんそう, 生姜	
	ぶどう				ぶどう	
6 火	オレンジフレンチトースト		牛乳	食パン, 砂糖, サラダ油	オレンジジュース(濃縮還元)	561 kcal 21.6 g
	シーフードシチュー	○	えび, いか, 鶏肉, 牛乳 生クリーム, いんげんまめ	じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉	人参, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ	
	ほうれん草のサラダ			サラダ油, 砂糖	ほうれんそう, キャベツ, もやし, 黄ピーマン, 赤ピーマン	
7 水	ゆかりごはん			米	ゆかり	583 kcal 26.4 g
	厚揚げの変わり田楽	○	生揚げ, 豚肉, 味噌	砂糖	こねぎ	
	キャベツのレモン醤油和え				人参, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	
	大根の味噌汁		わかめ, 味噌		大根, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	
8 木	ガバオライス		鶏肉	米, サラダ油, 砂糖	たまねぎ, 人参, バジル, 赤ピーマン, 黄ピーマン	611 kcal 27.0 g
	フォー	○	鶏肉	フォー, 米粉, サラダ油	もやし, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, ライム果汁	
	ぶどう				ぶどう	
9 金	里芋のみそ風味ごはん		鶏肉, 味噌	米, 里芋	生姜, こねぎ	542 kcal 28.4 g
	さけの香り焼き	○	さけ		ゆず果汁, マーマレード	
	白玉だんご汁		鶏肉	白玉だんご, 里芋	しいたけ, 大根, 人参, ごぼう, 糸こんにゃく, ねぎ	
12 月	キムタクごはん		豚肉	米, サラダ油	にんにく, キムチ, たまねぎ, つぼ漬け, ねぎ	594 kcal 23.6 g
	いかしゅうまいあんかけ	○	いか, 鶏肉	でんぷん, しゅうまいの皮, 砂糖	しいたけ, たまねぎ, 生姜	
	春雨スープ		鶏肉	春雨	チンゲン菜, 人参, ねぎ, もやし	
13 火	マーガリンパン			マーガリンパン		530 kcal 26.8 g
	白身魚のハーブ焼き	○	さわか	オリーブ油, パン粉	バジル, パセリ, にんにく	
	シーザーサラダ				人参, キャベツ, ホールコーン, きゅうり, にんにく	
	白菜と玉ねぎのスープ				白菜, たまねぎ, もやし, 人参, しめじ	
14 水	秋なすとトマトのスパゲッティ		ベーコン	スパゲッティ, オリーブ油 サラダ油, 砂糖	なす, にんにく, たまねぎ, 人参, しめじ	613 kcal 20.9 g
	いかくんマリネ	○	いか(くんせい)	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, もやし, 人参	
	かぼちゃのケーキ		牛乳	きび砂糖, 乳除去マーガリン, 小麦粉	かぼちゃペースト	
15 木	ごはん			米		582 kcal 27.0 g
	あじフライごまソース	○	あじ	小麦粉, パン粉, 白すりごま 黒ごま, サラダ油, 砂糖		
	大根と白菜のゆず和え			サラダ油, 砂糖	大根, 白菜, 水菜, 人参, ゆず果汁	
	白菜とわかめのすまし汁		わかめ		白菜, 人参, ねぎ	

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 たんぱく質
16 金	わかめとしらすのごはん			炊込みわかめ, しらす	米	518 kcal 23.6 g
	生揚げと根菜のそぼろ煮	○	鶏肉, 生揚げ	サラダ油, じゃがいも, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, 大根, ごぼう, しいたけ, いんげん	
	かぼちゃの味噌汁		味噌		かぼちゃ, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	
20 火	2色おはぎ		きな粉, つぶあん	もち米, 砂糖, 黒すりごま		531 kcal 19.4 g
	たくあん	○			つぼ漬け	
	けんちん汁		鶏肉	サラダ油, 里芋	大根, 人参, ごぼう, ねぎ, 小松菜, しいたけ	
21 水	木島平村のごはん			米		567 kcal 26.9 g
	お揚げぎょうざ	○	豚肉, 油揚げ	ごま油, でんぷん	にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ, ニラ	
	ひじきとほうれん草のおひたし		ひじき		もやし, 白菜, ほうれんそう, 人参	
22 木	キャベツと玉ねぎの味噌汁		わかめ, 味噌		キャベツ, たまねぎ, 葉ねぎ	634 kcal 21.6 g
	手作りぶどうパン			強力粉, 砂糖, 乳除去マーガリン	レーズン	
	マカロニのクリーム煮	○	鶏肉, 牛乳 生クリーム, いんげんまめ	マカロニ, じゃがいも, 小麦粉 バター, サラダ油	キャベツ, 人参, たまねぎ, ホールコーン グリーンピース, マッシュルーム	
26 月	ハーブドレッシングサラダ			サラダ油, 砂糖	レタス, キャベツ, 人参, きゅうり, レモン果汁	526 kcal 20.7 g
	ひじきごはん		鶏肉, ひじき	米, サラダ油, 砂糖	人参, 糸こんにゃく, しいたけ	
	はたはたのカレー揚げ	○	はたはた	米粉, サラダ油		
27 火	わかめと野菜のおひたし		わかめ		もやし, 白菜, ほうれんそう, 人参	546 kcal 21.3 g
	さつまいも汁		味噌	さつまいも	ごぼう, 大根, 人参, しめじ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	
	ライ麦パン			ライ麦パン		
28 水	はちみつ			はちみつ		618 kcal 23.2 g
	シェパーズパイ	○	豚肉, 牛乳, ピザチーズ	サラダ油, 小麦粉, 砂糖 じゃがいも, 乳除去マーガリン	にんにく, たまねぎ, 人参, トマト, ねぎ, パセリ	
	スコッチブロス		鶏肉, いんげんまめ	オリーブ油, おおむぎ	にんにく, セロリ, ねぎ, たまねぎ, 人参, パセリ	
29 木	油ふり		卵	米, 砂糖, でんぷん	たまねぎ, 人参, しいたけ, ねぎ, いんげん	566 kcal 29.3 g
	いもっこ汁	○	味噌	里芋	ごぼう, 大根, こんにゃく, 人参, しめじ, えのきたけ, ねぎ	
	がんづき (黒糖むしパン)			小麦粉, 黒砂糖, サラダ油, 黒ごま		
30 金	ピピンバ		豚肉	米, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんにく, 生姜, ぜんまい, たけのこ 豆もやし, もやし, 小松菜, 人参	561 kcal 27.3 g
	鶏肉のチーズ焼き	○	鶏肉, ピザチーズ	砂糖	にんにく, 生姜, たまねぎ, 葉ねぎ	
	ニラのスープ		鶏肉		たまねぎ, 人参, ニラ	
	けんちんうどん		鶏肉, 油揚げ	うどん, サラダ油, 里芋	大根, 人参, ごぼう, ねぎ, 小松菜, しいたけ	
15 木	つくねのいが栗揚げ	○	鶏肉, 豚肉, 豆腐	パン粉, じゃがいも, でんぷん そうめん, サラダ油	れんこん, たまねぎ, 生姜	561 kcal 27.3 g
	磯香和え		刻みのり		小松菜, 白菜, もやし, 人参, みつば	
	みかん				みかん	

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、米、しめじ、えのきたけが届きます。今月の地場野菜はありません。