

◆今月のもくひょう◆

マナーを考えて食事しよう。

《ポイント》

- ・正しいはしや食器の持ち方を知る
- ・食事中の姿勢に気をつける



# 10月のこんだてひょう

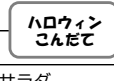


家庭数

令和3年度 調布市立北ノ台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間区 (血や肉になる)	黄の仲間区 (熱や力のもとになる)	緑の仲間区 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1 金	木島平村のごはん			米		603 kcal 20.8 g
	お揚げぎょうざ		豚肉, 油揚げ	油, でんぷん	にんにく, しょうが, 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, ほうれん草, 人参	
	大根の味噌汁		わかめ, みそ		大根, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	
4 月	ジャンバラヤ		鶏肉	米, 油	人参, グリンピース, ビーマン マッシュルーム, 玉ねぎ	613 kcal 18.7 g
	じゃが芋のタルト	○	ベーコン, チーズ, 生クリーム	じゃがいも, バター		
	せん切り野菜のスープ		鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ, 人参, コーン	
5 火	ちゃんこうどん		鶏肉, 鶏	うどん, 里芋	しめじ, えのきたけ, しらたき, 人参 大根, ねぎ, 白菜, ほうれん草	571 kcal 28.7 g
	鯖の香味揚げねぎソース	○	鯖	でんぷん, 油, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ	
	ひじきと蓮根のサラダ		ひじき	砂糖, 油	れんこん, 人参, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	
6 水	きのこのリゾット		鶏肉, チーズ	米, 大麦, 油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, しいたけ まいたけ, しめじ, えのきたけ, パセリ	541 kcal 24.1 g
	鶏肉のレモン焼き	○	鶏肉	はちみつ, 砂糖, でんぷん	レモン(果汁)	
	小松菜とポテトのソテー		ベーコン	油, じゃがいも	小松菜, コーン	
	ぶどう				ぶどう	
7 木	焼き豚とれんこんのごはん		焼き豚	米, 油, 砂糖	しょうが, しいたけ, 人参, れんこん たけのこ, ねぎ, 小松菜	573 kcal 26.3 g
	生揚げの肉味噌煮		生揚げ, 鶏肉, みそ	油, 砂糖, でんぷん	しょうが, たけのこ, ねぎ, ニラ, しいたけ	
	わかめスープ	○	豚肉, わかめ	油	にんにく, もやし, 人参, ねぎ	
	柿				柿	
8 金	ぶどうパン			パン		650 kcal 24.5 g
	鮭とブロッコリーのクリーム煮	○	鮭, ベーコン, いんげんまめ 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも 小麦粉, マーガリン	ブロッコリー, 白菜, 玉ねぎ コーン, マッシュルーム	
	ラビットサラダ			油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, レタス 人参, レモン(果汁)	
11 月	ごはん			米		534 kcal 26.0 g
	ほっけのみりん焼き	○	ほっけ	砂糖, ごま		
	大根ときゅうりのサラダ		のり	油, 砂糖	大根, きゅうり, もやし, 水菜, 人参	
	白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ, みそ		白菜, ねぎ, えのきたけ, 小松菜	
12 火	マーガリンパン			パン		631 kcal 23.5 g
	彩りコロッケ	○	いんげんまめ, 豚肉	じゃがいも, 油, 砂糖 マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	ほうれん草, 人参, 玉ねぎ	
	玉ねぎドレッシングサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, パプリカ 玉ねぎ, レモン(果汁)	
	キャベツのスープ		鶏肉		キャベツ, 玉ねぎ, 人参, もやし, しめじ	
13 水	ブルコギのつけごはん		豚肉	米, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, 人参, キャベツ, パプリカ, 玉ねぎ	549 kcal 21.9 g
	ニラと豆腐のスープ	○	鶏肉, 豆腐	でんぷん	玉ねぎ, 人参, ニラ	
	木島平村のりんご				りんご	
14 木	秋なすとトマトのスパゲッティ		ベーコン	スパゲッティ, 油, 砂糖	なす, にんにく, 玉ねぎ, 人参, しめじ	669 kcal 20.9 g
	いかくんマリネ	○	いかくんせい	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, もやし, 人参	
	かぼちゃのケーキ		牛乳	砂糖, マーガリン, 小麦粉	かぼちゃペースト	
15 金	菜飯		じゃこ, おかか	米, 油, ごま	小松菜	691 kcal 30.5 g
	厚揚げの変わり田楽	○	生揚げ, 豚肉, みそ	砂糖	こねぎ	
	わかめと野菜のおひたし		わかめ		もやし, 白菜, ほうれん草, 人参	
	さつまいも汁		みそ	油, 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	

日	こんだて	牛乳	赤の仲間区 (血や肉になる)	黄の仲間区 (熱や力のもとになる)	緑の仲間区 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
18 月	栗と豆のおこわ			あずき	米, もち米, むぎ粟	569 kcal 21.1 g
	里芋とこんにやくの炒め煮	○	豚肉	油, 里芋, 砂糖	しょうが, にんにく, 人参, 大根, ごぼう れんこん, しいたけ, こんにやく, いんげん	
	大根と水菜のすまし汁		鶏肉		大根, 人参, えのきたけ, ねぎ, 水菜	
	ぶどう				ぶどう	
19 火	五穀米のごはん				米, 大麦, きび	606 kcal 29.1 g
	戻りかつおの甘辛揚げ	○	かつお	でんぷん, 油, 砂糖	しょうが	
	五日きんぴら		さつま揚げ	油, 砂糖	ごぼう, しいたけ, 人参, こんにやく	
	あおさ汁		みそ, あおさ		大根, 人参, ごぼう, ねぎ, こんにやく	
20 水	じゃこチーズトースト		じゃこ, チーズ	パン, マーガリン エッグフリーマヨネーズ	にんにく	553 kcal 22.4 g
	チキンポトフ	○	鶏肉	じゃがいも	人参, 玉ねぎ, かぶ キャベツ, いんげん, セロリー	
	白菜とハムのサラダ		ロースハム	油, 砂糖	白菜, 水菜, パプリカ, もやし	
	みかん				みかん	
21 木	エビと舞茸のぼろ天丼		えび	米, 小麦粉, でんぷん 油, 砂糖	まいたけ	532 kcal 20.4 g
	わかめとキャベツの和え物	○	わかめ	砂糖	キャベツ, 白菜, 人参 きゅうり, ゆず(果汁)	
	根菜の味噌汁		みそ	里芋	大根, ごぼう, 人参, ねぎ, 小松菜	
	木島平村のりんご				りんご	
22 金	キムタクごはん		豚肉	米, 油	にんにく, キムチ, 玉ねぎ, つぼ漬け, ねぎ	598 kcal 25.4 g
	イカしゅうまいあんかけ	○	いか, 鶏肉	でんぷん, 砂糖 シユウマイの皮	しいたけ, 玉ねぎ, しょうが	
	ザーサイスープ		鶏肉, もずく		もやし, ザーサイ, 菜ねぎ	
25 月	しょうゆラーメン		豚肉, なると	中華めん, 油	しょうが, にんにく, 人参, キャベツ ねぎ, もやし, ニラ, コーン, しなちく	595 kcal 29.4 g
	海鮮春巻き	○	えび, チーズ, 鶏肉	春巻きの皮, でんぷん, 油	玉ねぎ, しょうが	
	細切り野菜の和え物		わかめ	油, 砂糖	人参, きゅうり, キャベツ, もやし	
	キャロットピラフ		ボンレスハム	米, マーガリン, 油	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム コーン, グリンピース	
26 火	ガーリックチキン	○	鶏肉	油	にんにく	626 kcal 24.5 g
	いろいろお豆のスープ		ベーコン, ひよこまめ 金時豆, いんげんまめ	油	にんにく, セロリー, 人参 玉ねぎ, キャベツ, いんげん	
	みかん				みかん	
	しらすチャーハン		しらすぼし	米, 油, ごま	しょうが, 人参, ねぎ	
27 水	春雨スープ	○	鶏肉	春雨	チンゲンサイ, 人参, ねぎ, もやし	599 kcal 21.4 g
	じゃが丸くん			じゃがいも, 油, 砂糖 ホットケーキミックス		
	回鍋肉丼		豚肉, みそ	米, 油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, キャベツ 人参, ビーマン, ねぎ	
28 木	中華風卵スープ	○	鶏肉, 卵	でんぷん	しょうが, しいたけ, たけのこ ほうれん草, ねぎ	610 kcal 19.8 g
	マスカットゼリー			砂糖	マスカット(濃縮還元ジュース)	
	手作りかぼちゃパン			小麦粉, 砂糖 はちみつ, マーガリン	かぼちゃペースト	
29 金	クリームシチュー	○	鶏肉, いんげんまめ 調整豆乳, 豆乳クリーム	油, じゃがいも マーガリン, 小麦粉	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム	694 kcal 24.5 g
	キャベツとささみのサラダ		鶏肉	油, 砂糖	キャベツ, ほうれん草, 人参 きゅうり, 玉ねぎ	



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、りんごが届きます。今月の地場野菜はありません。