

◆今月のもくひょう◆  
マナーを考えて食事をしよう

《ポイント》  
・正しいしや食器の持ち方を知る  
・食事時の姿勢に気をつける



10月のこんだてひょう



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
3月	ビリヤニ		鶏肉	米, サラダ油	人参, たまねぎ, ビーマン, 赤ビーマン, 生姜	612 kcal 25.8 g
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉	オリーブ油, 生パン粉	にんにく, パセリ	
	豆のバジルサラダ		ミックスビーンズ	サラダ油, 砂糖	レタス, キャベツ, 人参, きゅうり, レモン果汁	
4火	豚ばら肉と根菜のスープ		豚肉		たまねぎ, 大根, かぶ, 人参, れんこん	522 kcal 28.5 g
	しょうゆラーメン		豚肉, なたと	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油	生姜, にんにく, 人参, キャベツ, ねぎ もやし, ニラ, ホールコーン, しなちく	
	海鮮春巻き		えび, 棒チーズ, 鶏肉	春巻きの皮, でんぷん, サラダ油	たまねぎ, 生姜	
5水	細切り野菜の和え物		わかめ	サラダ油, 砂糖	人参, きゅうり, キャベツ, もやし	511 kcal 22.8 g
	ごはん			米		
	梅ふりかけ		じゃこ, おかか, 刻みのり	砂糖	カリカリ梅(刻み)	
	大根と鶏肉の味噌煮		鶏肉, 味噌	サラダ油, 里芋, 砂糖	こんにゃく, たけのこ, 大根, 人参, 小松菜	
6木	豆腐のすまし汁		わかめ, 豆腐		白菜, ねぎ	590 kcal 25.0 g
	ミルクパン			ミルクパン		
	ほうれん草とマカロニのグラタン		鶏肉, 牛乳 生クリーム, 粉チーズ	マカロニ, サラダ油, バター 小麦粉, パン粉	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	サラダ油, 砂糖	もやし, 人参, キャベツ, たまねぎ	
7金	かぶのスープ		鶏肉		かぶ, たまねぎ, 白菜, 人参	563 kcal 21.3 g
	栗と豆のおこわ		あずき	米, もち米, むき栗		
	里芋とこんにゃくの炒め煮		豚肉	サラダ油, 里芋, 砂糖	生姜, にんにく, 人参, 大根, ごぼう れんこん, しいたけ, こんにゃく, 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	
11火	柿				柿	599 kcal 23.4 g
	マーガリンパン			マーガリンパン		
	彩りコロッケ		いんげんまめ, 豚肉	じゃがいも, 砂糖, マッシュポテト 小麦粉, パン粉, サラダ油	ほうれん草, 人参, たまねぎ	
	玉ねぎドレッシングサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 赤ビーマン, たまねぎ, レモン果汁	
12水	キャベツのスープ		鶏肉		キャベツ, たまねぎ, 人参, もやし, しめじ	561 kcal 54.0 g
	キャロットピラフ		ボンレスハム	米, 乳除去マーガリン, サラダ油	人参, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース	
	ガーリックチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	
	いろいろお豆のスープ		ベーコン, 金時豆 ひよこめ, いんげんまめ	オリーブ油	にんにく, セロリー, 人参, たまねぎ, キャベツ, いんげん	
13木	しらすチャーハン		しらす干し	米, サラダ油, ごま, ごま油	生姜, 人参, ねぎ	599 kcal 22.3 g
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	でんぷん	たけのこ, たまねぎ, チンゲン菜, 人参	
	さつまくん			さつまいも, ホットケーキミックス 白ごま, 砂糖, サラダ油		
	ジャンバラヤ		鶏肉	米, サラダ油	人参, グリンピース, マッシュルーム, たまねぎ, ビーマン	
14金	じゃがいものタルト		ベーコン, 生クリーム ダ이스チーズ	じゃがいも, バター		548 kcal 18.2 g
	せん切り野菜のスープ		鶏肉		キャベツ, たまねぎ, 人参, ホールコーン	
17月	吹き寄せごはん		鶏肉	米, もち米, むき栗, サラダ油	しめじ, 人参, 小松菜	618 kcal 18.6 g
	根菜の煮物		鶏肉	サラダ油, 里芋, 砂糖	ごぼう, 人参, れんこん, 大根, しいたけ, こんにゃく, いんげん	
	大学芋			さつまいも, サラダ油, 白みつ 水あめ, 黒ごま, 砂糖		
18火	ブルコギのつけごはん		豚肉	米, サラダ油, 砂糖, でんぷん	にんにく, 人参, キャベツ, 黄ビーマン, 赤ビーマン, たまねぎ	528 kcal 22.0 g
	ニラと豆腐のスープ		鶏肉, 豆腐	でんぷん	たまねぎ, 人参, ニラ	
	木島平村のりんご				りんご	

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
19水	マーブル食パン(ココア)			マーブル食パン(ココア)		611 kcal 24.9 g
	さけとブロッコリーのクリーム煮		さけ, ベーコン, いんげんまめ 牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 小麦粉 乳除去マーガリン, サラダ油	ブロッコリー, 白菜, たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム	
	ラビットサラダ			サラダ油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, レタス, 人参, レモン果汁	
20木	ちゃんこうどん		鶏肉, たら	うどん, 里芋	しめじ, えのきたけ, しらす, 人参 大根, ねぎ, 白菜, ほうれん草	537 kcal 28.7 g
	さばの香味揚げ ねぎソース		さば	でんぷん, サラダ油, 砂糖 白ごま, ごま油	生姜, にんにく, ねぎ	
	ひじきとれんこんのサラダ		ひじき	サラダ油, 砂糖	れんこん, 人参, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
21金	焼き豚とれんこんのごはん		焼き豚	米, サラダ油, 砂糖	生姜, しいたけ, 人参, れんこん, たけのこ, ねぎ, 小松菜	563 kcal 25.9 g
	生揚げの肉みそ煮		生揚げ, 鶏肉, 味噌	サラダ油, 砂糖, でんぷん	生姜, たけのこ, ねぎ, ニラ, しいたけ	
	わかめスープ		豚肉, わかめ	サラダ油	にんにく, もやし, 人参, ねぎ	
	ぶどう				ぶどう	
24月	木島平村のごはん			米		544 kcal 23.3 g
	鶏だんごと野菜の煮物		鶏肉, 豆腐	でんぷん, サラダ油 じゃがいも, 砂糖	生姜, ねぎ, 人参, こんにゃく, しいたけ, たけのこ, いんげん	
25火	白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ, 味噌		白菜, ねぎ, えのきたけ, 小松菜	535 kcal 19.4 g
	スパゲッティナポリタン		ロースハム, ベーコン	スパゲッティ オリーブ油, サラダ油	にんにく, たまねぎ, 人参, マッシュルーム, ビーマン	
	きのこのホットサラダ			サラダ油, オリーブ油, 砂糖	にんにく, しめじ, えのきたけ, キャベツ きゅうり, もやし, 赤ビーマン, 黄ビーマン	
	マスカットゼリー			砂糖	マスカットジュース(濃縮還元)	
26水	五穀米のごはん			米, おおむぎ, きび		579 kcal 29.2 g
	戻りかつおの甘辛揚げ		かつお	でんぷん, サラダ油, 砂糖	生姜	
	五目さんびら		さつま揚げ	サラダ油, 砂糖	ごぼう, しいたけ, 人参, こんにゃく	
	あおさ汁		味噌, あおさ		大根, 人参, ごぼう, ねぎ, こんにゃく	
27木	ホットドッグ		ウィンナーソーセージ	コッパン, サラダ油	キャベツ	514 kcal 22.4 g
	チキンポトフ		鶏肉, いんげんまめ	じゃがいも	人参, たまねぎ, かぶ, キャベツ, いんげん, セロリー	
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油, 砂糖	もやし, 水菜, きゅうり, 人参, ホールコーン, たまねぎ	
	みかん				みかん	
28金	たいめし		まだい	米, 白ごま	小松菜	603 kcal 24.4 g
	揚げ豆腐のゆずみそかけ		豆腐, 鶏肉, 味噌	でんぷん, サラダ油, 砂糖	ゆず果汁	
	いもたき		鶏肉	白玉だんご, 里芋	人参, ごぼう, ねぎ, しいたけ, こんにゃく	
31月	手作りかぼちゃパン			強力粉, 小麦粉, 粉末黒砂糖 はちみつ, 乳除去マーガリン	かぼちゃペースト	648 kcal 24.5 g
	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	じゃがいも, サラダ油 乳除去マーガリン, 小麦粉	人参, たまねぎ, マッシュルーム	
	キャベツとささみのサラダ		鶏肉	サラダ油, 砂糖	キャベツ, ほうれん草, 人参, きゅうり, たまねぎ	

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。