



日	献立紹介	献立	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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
2月	六中 開校記念日	とんこつラーメン パリパリサラダ 豆乳ゼリーいちごがけ オレンジジュース <small>「祝いなると入り」</small>	オレンジ ジュース	豚肉、白味噌、調製豆乳	蒸し中華めん、油、ラード、 ごま油、ワンドンの皮、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、 もやし、ホールコーン、ねぎ、きくらげ(乾)、 きゅうり、いちごダイス、オレンジジュース	539 kcal 16.3 g 17.0 g 2.5 g
3火		ご飯 肉じゃが 野菜のおかか和え	○	豚バラ、生揚げ、 中厚けずり、けずり、 牛乳	米、 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	にんじん、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、 小松菜、キャベツ、ブラックマツパもやし	596 kcal 23.1 g 21.9 g 1.9 g
4水	10月4日 いわしの日	いわし蒲焼丼 野菜のかりかり梅和え 小松菜とえのきのすまし汁	○	いわし、 生わかめ、 中厚けずり、 牛乳	米、 でんぷん、油、中ざら糖、 白いりごま、麩(てまり麩)	しょうが汁、キャベツ、きゅうり、 にんじん、かりかり梅、小松菜、 えのきたけ、ねぎ	527 kcal 20.8 g 17.5 g 2.1 g
5木		中華丼 ごまドレサラダ もずくスープ	○	豚バラ、いか、 沖縄もずく、絹ごし豆腐、 出し昆布、中厚けずり、 牛乳	米、 油、ごま油、でんぷん、 砂糖、白すりごま、白練りごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 はくさい、きくらげ(乾)、グリーンピース、 ブラックマツパもやし、きゅうり、 しょうが汁、ねぎ	553 kcal 23.2 g 20.3 g 2.3 g
6金	セルフ バーガー	ハンズパン 鶏肉のメープルマスタード焼き きゃバツソテー トマトスープ	○	鶏モモ、 豚バラ、レンズまめ、 牛乳	ハンズパン、 メープルシロップ、油、砂糖、 じゃがいも	にんにく、キャベツ、にんじん、 セロリー、玉葱、パセリ	506 kcal 23.1 g 22.8 g 2.4 g
10火	目の愛護デー	ブルーベリー蒸しパン 鮭と白菜のクリーム煮 大根サラダ	○	調製豆乳、鮭、 牛乳	蒸しパンミックス、砂糖、 油、じゃがいも、小麦粉、バター	ブルーベリー、 はくさい、にんじん、玉葱、マッシュルーム、 グリーンピース、だいこん、きゅうり	564 kcal 19.1 g 20.8 g 1.9 g
11水		秋の子キンカレー わかめコーンサラダ	○	鶏肉、 生わかめ、 牛乳	米、 油、さつまいも、 マーガリン(乳なし)、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 エリンギ、しめじ、れんこん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 しょうが汁	681 kcal 19.8 g 26.0 g 1.9 g
12木		ご飯 ししゃものパリパリ揚げ もやしのナムル タンタンスープ	○	ししゃも、 豚ひき肉、調製豆乳、 赤味噌、白味噌、中厚けずり、 牛乳	米、 でんぷん、しゆうまいの皮、 小麦粉、油、ごま油、 白いりごま、白練りごま	しそ葉、 ブラックマツパもやし、にんじん、小松菜、 にんにく、しょうが、 玉葱、もやし、万能ねぎ	568 kcal 24.4 g 20.9 g 1.9 g
13金	こども祭り 屋台メニュー	ソース焼きそば アメリカンドッグ さつまい 果物(みかん)	○	豚バラ、あおのり、 串付フランクフルト、調製豆乳、 白味噌、赤味噌、中厚けずり、 牛乳	蒸し中華めん、 油、スパイスドック、 さつまいも	にんじん、キャベツ、もやし、 しめじ、だいこん、ねぎ、小松菜、 みかん	633 kcal 23.4 g 29.6 g 3.2 g
16月	ブックメニュー	レタス卵チャーハン 野菜の中華和え 中華風スープ	○	たまご、ベーコン、 鶏肉、絹ごし豆腐、 牛乳	米、 油、ごま油、砂糖、 白いりごま、でんぷん	しょうが、ねぎ、レタス、 はくさい、小松菜、にんじん、 ホールコーン、チンゲンサイ	575 kcal 22.1 g 23.1 g 2.2 g
17火	ブックメニュー	マーボー麺 はちみつドレッシングサラダ ココアクリーム白玉	○	豚ひき肉、刻み大豆、 押し豆腐、赤味噌、 冷凍ホイップクリーム、牛乳	蒸し中華めん、 油、ごま油、砂糖、でんぷん、 はちみつ、 冷凍白玉、チョコレートクリーム	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、ブラックマツパもやし、きゅうり	589 kcal 21.4 g 27.2 g 2.6 g
18水	読書週間	ジャムサンド 鱈のオイネーズ焼き ポトフ	○	さわら、豆乳、豚肉、牛乳	食パン、 マヨネーズ(ノンエッグ)、 じゃがいも	いちごジャム、 しょうが汁、にんじん、 玉葱、だいこん、セロリー	503 kcal 24.4 g 22.7 g 2.4 g
19木	福井県 郷土料理	ソースカツ丼 ぼっかけ汁	○	豚ひれ、生揚げ、中厚けずり、 牛乳	米、 小麦粉、パン粉(乾燥)卵乳なし、 油、中ざら糖、 糸こんにゃく	キャベツ、 ごぼう、にんじん、ねぎ、小松菜	546 kcal 25.9 g 16.2 g 2.3 g
20金	ブックメニュー	秋の香りごはん ちゃんこ鍋風汁 露天風呂プリン風	○	油揚げ、 たら、木綿豆腐、 白味噌、中厚けずり、 調製豆乳、牛乳	米、もち米、むき栗、砂糖、 油、でんぷん、 黒みつ、さつまいも	しめじ、にんじん、 玉葱、はくさい、小松菜	579 kcal 22.3 g 19.8 g 1.9 g
23月	手作り肉まん	肉まん ツナサラダ 生揚げの中華煮	○	豚ひき肉、刻み大豆、 まぐろ缶詰、 豚肉、生揚げ、牛乳	小麦粉、砂糖、油、 ごま油、でんぷん	玉葱、たけのこ、高菜漬、干し椎茸、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン果汁、はくさい、	582 kcal 23.0 g 26.1 g 2.4 g
24火	世界の料理 イギリス	ガーリックライス フィッシュ&チップス スコッチブロス	○	メルルーサ、調製豆乳、 鶏肉、レンズまめ、 牛乳	米、オリーブ油、油、 小麦粉、砂糖、じゃがいも、 おおむぎ(押麦)	にんにく、パセリ、セロリー、 玉葱、にんじん、かぶ	616 kcal 23.5 g 18.9 g 2.2 g
25水	世界 パスタデー	生パスタの豚肉ラグーソース 野菜スープ 抹茶蒸しパン	○	豚粗挽き、刻み大豆、 ベーコン、鶏肉、 調製豆乳、 牛乳	生パスタオリーブ油、三温糖、 小麦粉、マーガリン(乳なし)、油、 蒸しパンミックス、砂糖、甘納豆(あずき)	玉葱、セロリー、にんにく、 だいこん、にんじん、キャベツ	689 kcal 24.8 g 27.7 g 2.8 g
26木	柿の日	ご飯 麩チャンプル 白菜と豆腐の味噌汁 柿	○	豚バラ、たまご、 絹ごし豆腐、赤味噌、中厚けずり、 牛乳	米、麩(車心)、油	ブラックマツパもやし、にんじん、 キャベツ、玉葱、にら、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、小松菜、 柿	581 kcal 24.7 g 20.9 g 2.1 g
27金	十三夜	さんまごはん もやしのナムル いも煮汁	○	さんま、 鶏肉、中厚けずり、 牛乳	米、 でんぷん、油、砂糖、 ごま油、白いりごま、 さといも、こんにゃく	しょうが汁、いんげん、 ブラックマツパもやし、小松菜、 にんじん、ねぎ、はくさい	590 kcal 22.7 g 23.5 g 2.3 g
30月		スタミナ丼 根菜のごま汁	○	豚肉、赤味噌、 絹ごし豆腐、白味噌、中厚けずり、 牛乳	米、 油、砂糖、でんぷん、ごま油、 じゃがいも、こんにゃく、白すりごま	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、 にんじん、にら、ごぼう、だいこん、ねぎ	575 kcal 22.2 g 18.2 g 2.0 g
31火	ハロウィン	カレーピラフ シーザーサラダ かぼちゃプリン	○	豚ひき肉、 ベーコン、粉チーズ、 粉寒天、調製豆乳、 牛乳	米、 油、砂糖、オリーブ油、 黒みつ	玉葱、にんじん、ホールコーン、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、にんにく、 かぼちゃペースト	587 kcal 20.2 g 23.0 g 2.1 g

※今月は調布市産の野菜の使用予定はありません。
※今月は姉妹都市、長野県木島平村産の「えのき」を使用します。