



日	献立説明	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
31 木	人気メニュー サイダーボンチ	ハヤシライス わかめサラダ サイダーボンチ	○	豚肉, 生わかめ, 牛乳	米,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, グリーンピース,キャバツ,きゅうり, しょうが汁, パイン缶,みかんレトルト	612 kcal 16.4 g 21.0 g 2.1 g
1 金	関東大震災 100年	セルフおにぎり(アルファ米) 五目卵焼き 華風きゅうり 豚汁	○	焼きのり, 鶏ひき肉,たまご,豚肉, 油揚げ,赤味噌,白味噌,中厚けずり, 牛乳	アルファ化米, 油,砂糖, 白いりごま,ごま油, こんにゃく	ねぎ,小松菜,干し椎茸, 切干しだいこ ん, きゅうり, だいこん,しめじ,にんじん	547 kcal 24.3 g 19.0 g 2.3 g
4 月		ご飯 手作りなめたけ 大根と車麩の含め煮 野菜チップス	○	豚肉,生揚げ,けずり, 牛乳	米, 砂糖, こんにゃく,車麩, さつまいも,油	えのきたけ, だいこん,にんじん,しょうが, れんこん	617 kcal 21.5 g 16.9 g 1.7 g
5 火	手作り パン	ベーコンと玉ねぎの手作りパン カレードレッシングサラダ かぼちゃ豆乳シチュー	○	ベーコン, 豚肉,白いんげん水煮,調製豆乳, 豆乳クリーム, 牛乳	強力粉,強力粉(全粒粉),砂糖, 油,米粉	玉葱,パセリ, キャバツ,きゅうり,にんじん,レモン果 汁, かぼちゃ,グリーンピース	596 kcal 22.8 g 25.5 g 2.4 g
6 水		冷やし中華 とうがんそぼろ煮	○	鶏肉,だし昆布,中厚けずり, 豚ひき肉,生揚げ, 牛乳	蒸し中華めん, 油,ごま油,白すりごま, 砂糖,でんぷん	ブラックマツバもやし,にんじん,きゅう り, しょうが,玉葱,とうがん,ねぎ	511 kcal 29.4 g 23.0 g 2.8 g
7 木		コーンライス 魚の香草パン粉焼き ガルバンゾースープ	○	めかじき, ひよこまめ,豚肉, 牛乳	米,オリーブ油, パン粉(乾燥)卵乳なし,油	ホールコーン, にんにく,パセリ, 玉葱,にんじん,はくさい	549 kcal 23.2 g 19.4 g 1.9 g
8 金	9/9 重陽の節句	栗おこわ 鶏のさんしょう焼き 野菜ののり和え かまぼこ入りすまし汁	○	鶏肉, 刻みのり, 絹ごし豆腐,中厚けずり, 牛乳	米,もち米,むぎ粟,黒いりごま, ごま油,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが, キャバツ,もやし,にんじん, ねぎ,小松菜	505 kcal 22.6 g 16.0 g 2.2 g
11 月	人気メニュー 揚げパン	二色揚げパン(ココア・さとう) はちみつドレッシングサラダ 魚介のトマトスープ	○	メルルーサ,あさりむきみ, レンズまめ, 牛乳	コッパン,グラニュー糖,油, はちみつ	キャバツ,ブラックマツバもやし,きゅう り,玉葱,セロリー,パセリ	505 kcal 22.1 g 17.6 g 1.7 g
12 火		ご飯 鯖の照り焼き ちくわと野菜のごま和え 打ち豆汁	○	さわら, 竹輪, 打ち豆,油揚げ,白味噌,赤味噌, 中厚けずり,牛乳	米, 砂糖, 白いりごま,白すりごま	ねぎ,小松菜,にんじん,キャバツ, だいこん,しめじ	534 kcal 27.2 g 16.7 g 2.2 g
13 水	初登場 もんじゃ春巻き	ご飯 もんじゃ春巻きチーズ入り 野菜の梅醤油和え 鶏鍋汁	○	豚ひき肉,ささいか,ピザチーズ, じょこ, 鶏肉,油揚げ,中厚けずり, 牛乳	米, 油,小麦粉,春巻きの皮,砂糖, 糸こんにゃく	キャバツ, ブラックマツバもやし,小松菜,梅肉, にんじん,ねぎ,はくさい,ごぼう	550 kcal 24.4 g 16.1 g 2.4 g
14 木		キャバツとツナのパペロンチーノ ラタトゥイユ 果物(みかん)	○	豚バラ,まぐろ缶詰, ベーコン, 牛乳	スパゲティ,オリーブ油, じゃがいも	にんにく,鷹の爪,玉葱, キャバツ,レモン果汁, ピーマン,かぼちゃ,ズッキーニ, みかん	525 kcal 21.5 g 22.5 g 1.9 g
15 金	郷土料理 北海道	十勝の豚丼 石狩汁 がとうゼリー	○	豚ロース,生揚げ,グリーンピース, 鮭,油揚げ,白味噌, 出し昆布,中厚けずり, 牛乳	米, 油,三温糖,はちみつ,白いりご ま, こんにゃく,砂糖	玉葱,りんご,しょうが, だいこん,にんじん,生しいたけ,ねぎ, がとうジュース	662 kcal 29.4 g 17.6 g 2.4 g
19 火	世界の料理 マレーシア	ミーゴレン(マレー風焼きそば) 春雨スープ タピオカミルクティーゼリー(豆乳)	○	鶏肉,いか,生揚げ, 絹ごし豆腐, 調製豆乳, 牛乳	蒸し中華めん,油,黒砂糖, 緑豆はるさめ, 砂糖,黒みつ	キャバツ,もやし,にんじん,にら, ねぎ	602 kcal 29.5 g 22.3 g 3.4 g
20 水		もち麦ご飯 いかの南蛮焼き もやしのナムル かきたま汁	○	いか, たまご,中厚けずり, 牛乳	米,もち麦, ごま油,白いりごま, でんぷん	ねぎ,にんにく,しょうが, ブラックマツバもやし,小松菜,にんじ ん, だいこん,えのきたけ	524 kcal 26.6 g 17.2 g 2.3 g
21 木		ご飯 酢豚 ワンタンスープ	○	豚肉, 豚ひき肉,中厚けずり, 牛乳	米, でんぷん,油,じゃがいも,砂糖, わんたんの皮,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン, たけのこ,干し椎茸, ねぎ,しょうが,小松菜,もやし, チンゲンサイ	576 kcal 24.8 g 15.9 g 2.0 g
22 金		枝豆と塩昆布のごはん えび団子のしんびこ粉揚げ 野菜のおひたし ゆばのすまし汁	○	塩昆布,鶏ひき肉,えびすり身, 生わかめ,絹ごし豆腐, 湯菜,中厚けずり, 牛乳	米, でんぷん,ごま油,しんびこ粉,油	えだまめ, 玉葱,しょうが, キャバツ,小松菜,にんじん, ねぎ,えのきたけ	545 kcal 24.7 g 16.5 g 2.3 g
25 月		キムタクごはん いかのマリネサラダ のっぺい汁	○	豚肉, するめいか, 油揚げ,中厚けずり, 牛乳	米,米粒麦,油,白いりごま,ごま 油, 砂糖,こんにゃく,でんぷん	にんにく,キムチ(エビカニなし),玉葱, にんじん,たくあん,ねぎ, キャバツ,きゅうり,セロリー, だいこん,ごぼう	561 kcal 23.0 g 18.6 g 2.4 g
26 火	給食試食会 2年生	カレーライス にんじんだレッシングサラダ 果物(冷凍みかん)	○	豚肉,大豆, 生わかめ, 牛乳	米,押麦,油,じゃがいも, 小麦粉,マーガリン(乳なし),砂 糖	にんにく,しょうが,セロリー,りんご, 玉葱,にんじん, キャバツ,きゅうり,ホールコーン, レモン果汁,冷凍みかん	667 kcal 22.0 g 25.2 g 1.9 g
27 水	給食試食会 3年生	ねぎ塩豚丼 三色お浸し 豆乳入り味噌汁	○	豚肉,生揚げ, おかか,調製豆乳, 赤味噌,白味噌,中厚けずり, 牛乳	米,油,砂糖,でんぷん,白いりご ま, こんにゃく	ねぎ,玉葱,はくさい,にんにく,しょうが, あさつき, キャバツ,小松菜,にんじん, 生しいたけ,しめじ	587 kcal 24.9 g 20.1 g 2.2 g
28 木		スイートポテトトースト 7品目サラダ ハンガリアンシチュー	○	干ひじき, 豚肉, 牛乳	食パン,さつまいも,バター, 砂糖,黒いりごま, 油,じゃがいも,小麦粉	キャバツ,きゅうり,だいこん, ブラックマツバもやし,ホールコーン, えだまめ, 玉葱,にんじん,ピーマン	554 kcal 18.6 g 22.1 g 2.4 g
29 金	十五夜 手作りおはぎ	2色おはぎ(あずぎ, きな粉) 炒めたくあん ちゃんこ鍋	○	あずぎ,きな粉, たら,豚肉,生揚げ, 白味噌,中厚けずり, 牛乳	もち米,米, 砂糖,ごま油,白いりごま, でんぷん	たくあん,にんじん, 玉葱,はくさい,しめじ,小松菜	656 kcal 26.6 g 14.8 g 1.8 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」「ズッキーニ」を使用します。