



# 9月献立表



令和3年度

調布市立染地小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
13月	ごはん 鉄火みそ いりどり 豆じゃこの甘から揚げ	○	牛乳 鶏挽肉 白味噌 鶏モモ肉 生揚げ 大豆 じゃこ	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも だんぷん	人参 ニラ ごぼう 筍 干し椎茸 いんげん	755kcal 28.6g
14火	とよま井 冬瓜スープ オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 卵 けりずり 鶏胸肉	米 あぶら麩 砂糖 春雨 ごま油	玉葱 葉ねぎ 人参 ねぎ とうがん 生姜 オレンジジュース みかん 黄桃 パインりんご	657kcal 23.6g
15水	トマト担々麺 枝豆サラダ 梨	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 冷凍枝豆 白味噌	蒸し中華めん 油 ごま油 練りごま すりごま 砂糖	にんにく 生姜 筍 もやし ニら ねぎ トマト ホールトマト 人参 キャベツ きゅうり 梨	598kcal 22.0g
16木	鮭ごはん 肉じゃが もやしと竹輪の甘酢和え	○	牛乳 鮭 豚ばら肉 竹輪	米 白ごま 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油	いんげん 生姜 人参 玉葱 もやし きゅうり	621kcal 25.7g
17金	こぎつねごはん ししゃものごまフライ 三色お浸し	○	牛乳 油揚げ ししゃも おかか	米 砂糖 白ごま 小麦粉 生パン粉 パン粉 黒ごま	人参 ほうれんそう もやし	675kcal 26.7g
21火	(中秋の名月) いわしごはん 磯香和え 味噌けんちん汁 月見団子	○	牛乳 いわし おかか 刻みのり 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 だんぷん 砂糖 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく 白玉団子	生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 ねぎ	695kcal 28.5g
22水	チキンライスのホワイトソースがけ ひじきと豆のサラダ 巨峰	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム 干ひじき 大豆 冷凍枝豆	米 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ブロッコリー 小松菜 冷凍ホールコーン 巨峰	660kcal 20.8g
24金	ビスキュイパン ポトフ キラキラポンチ	○	牛乳 卵 ウィンナーソーセージ ベーコン 寒天	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	大根 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ セロリ クランベリージュース みかん 黄桃 りんご レモン	655kcal 18.9g
27月	さつま芋ごはん 鯖のごまだれ焼き こんにゃくサラダ 豆腐と若布のみそ汁	○	牛乳 鯖 かまぼこ 生わかめ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 白ごま 潮菜こんにゃく ごま油	もやし きゅうり 人参 ねぎ	645kcal 30.3g
28火	チンジャオロースー麺 汁ビーフン 野菜チップ	○	牛乳 豚肉	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 だんぷん ビーフン さつまいも じゃがいも	にんにく ねぎ にんにくの芽 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし えのきたけ 小松菜 きくらげ たけのこ れんこん ごぼう	602kcal 22.2g
29水	じゃこ入りチャーハン 八宝菜 梨	○	牛乳 ロースハム じゃこ 豚肉 いか えび うずら卵	米 油 白ごま だんぷん	刻み高菜 ねぎ にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし たけのこ 白菜 干し椎茸 梨	619kcal 28.8g
30木	オレンジとチーズのマフィン ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 豆乳 卵 ベーコン プレーンヨーグルト ダイスターチーズ	生パン粉 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 無塩バター マーメレードジャム	玉葱 にんにく 人参 しめじ ホールトマト トマトジュース パセリ もやし キャベツ きゅうり ブロッコリー	731kcal 21.7g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※市内産の野菜は、小松菜です。

※9月分の給食費は、9月6日(月)に引き落とされます。残高不足にならないように通帳確認をお願いいたします。

## 丈夫な骨をつくらう!

**カルシウムの多い食べ物**

牛乳・乳製品  
小松菜  
モロヘイヤ  
大豆製品  
ごま  
切り干し大根  
小魚  
ひじき  
干しエビ

**カルシウムの吸収を促進する**

**ビタミンDの多い食べ物**

イワシ・サケ・サンマなどの魚類  
乾燥きくらげ  
乾燥しいたけ  
※日光に当たることで、皮膚でもつづられます。

**骨へのカルシウムの取り込みを助ける**

**ビタミンKの多い食べ物**

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類  
納豆

## 牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!

ホワイトシチュー  
グラタン  
ミルク寒天

## 牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし  
じゃこサラダ  
切り干し大根の煮物