# １０月　こんだてひょう

家庭数

令和５年度　調布市立染地小学校

| 日 | こんだて | 牛乳 | 赤の仲間□<br>(血や肉になる) | 黄の仲間□<br>(熱や力のもとになる) | 緑の仲間□<br>(体の調子を整える) | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3<br>火 | 鶏五目ごはん | ○ | 鶏肉 | 米,サラダ油,砂糖 | 人参,ごぼう,しいたけ | 559 kcal<br>20.4 g |
| | 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,大根,人参,ごぼう<br>れんこん,いんげん,しいたけ,こんにゃく | |
| | きゅうりの梅しそサラダ | | | 砂糖 | キャベツ,白菜,きゅうり,しそ葉,練り梅 | |
| 4<br>水 | 豆腐のそぼろ丼 | ○ | 豚肉,大豆,豆腐 | 米,サラダ油,砂糖,でんぷん | にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,たけのこ,しいたけ,小松菜 | 675 kcal<br>25.5 g |
| | もやしとわかめの味噌汁 | | わかめ,味噌 | | もやし,ねぎ,小松菜 | |
| | 大学芋 | | | さつまいも,サラダ油,砂糖<br>白みつ,水あめ,黒ごま | | |
| 5<br>木 | ごはん | ○ | | 米 | | 548 kcal<br>21.1 g |
| | 油淋鶏（ユーリンチー） | | 鶏肉 | でんぷん,サラダ油,砂糖 | にんにく,生姜,ねぎ,万能ねぎ | |
| | 小松菜のナムル | | | ごま油,砂糖 | もやし,人参,小松菜,にんにく | |
| | 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 | |
| 6<br>金 | ソフトフランスパン | ○ | | ソフトフランスパン | | 541 kcal<br>22.3 g |
| | シーフードシチュー | | えび,いか,鶏肉,牛乳<br>生クリーム,いんげんまめ | じゃがいも,サラダ油,小麦粉<br>乳除去マーガリン | 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,パセリ | |
| | ノンオイルサラダ | | | 砂糖 | キャベツ,もやし,きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン果汁 | |
| | りんご | | | | りんご | |
| 10<br>火 | キャロットピラフ | ○ | ロースハム | 米,サラダ油<br>乳除去マーガリン | 人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,グリンピース | 628 kcal<br>27.7 g |
| | 鮭のポテサラ焼き | | 鮭,豆乳クリーム | じゃがいも<br>エッグフリーマヨネーズ | にんにく,人参,パセリ | |
| | いろいろお豆のスープ | | ベーコン,ひよこまめ<br>金時豆,いんげんまめ | オリーブ油 | にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,いんげん | |
| 11<br>水 | 上海焼きそば | ○ | 豚肉,えび,いか | 蒸し中華めん,サラダ油 | にんにく,生姜,キャベツ,人参,玉ねぎ,ニラ,たけのこ | 540 kcal<br>26.2 g |
| | 青菜のスープ | | 豆腐 | でんぷん | 玉ねぎ,ねぎ,人参,ほうれんそう | |
| | りんごのケーキ | | 牛乳,生クリーム | ホットケーキミックス<br>砂糖,バター | りんご,レーズン | |
| 12<br>木 | ピザトースト | ○ | ベーコン,ピザチーズ | 食パン,サラダ油,小麦粉 | 玉ねぎ,ピーマン,人参,ホールコーン,マッシュルーム | 618 kcal<br>23.6 g |
| | マカロニのクリーム煮 | | 鶏肉,いんげんまめ<br>牛乳,生クリーム | マカロニ,じゃがいも,小麦粉<br>乳除去マーガリン,サラダ油 | 玉ねぎ,キャベツ,人参,マッシュルーム<br>ホールコーン,グリンピース | |
| | レモンドレッシングサラダ | | | オリーブ油,砂糖 | キャベツ,もやし,きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン果汁 | |
| 13<br>金 | さつまいもごはん | ○ | | 米,さつまいも,黒ごま | | 561 kcal<br>23.4 g |
| | 鶏肉の味噌照り焼き | | 鶏肉,味噌 | 砂糖 | 生姜,にんにく | |
| | ごぼうのサラダ | | | サラダ油,砂糖 | ごぼう,キャベツ,きゅうり,人参 | |
| | もやしとわかめのすまし汁 | | わかめ | | もやし,人参,ねぎ,小松菜 | |
| 16<br>月 | お赤飯 | ○ | あずき | 米,もち米,黒ごま | | 566 kcal<br>23.6 g |
| | 鶏肉のから揚げ　レモン風味 | | 鶏肉 | でんぷん,小麦粉<br>サラダ油,砂糖 | 生姜,レモン果汁 | |
| | 野菜の塩昆布和え | | 塩昆布 | | 大根,白菜,かぶ,人参 | |
| | 豆腐のすまし汁 | | わかめ,豆腐 | | 白菜,ねぎ | |
| 17<br>火 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン | | 642 kcal<br>23.7 g |
| | かぼちゃのグラタン | | 鶏肉,牛乳<br>生クリーム,粉チーズ | じゃがいも,サラダ油,小麦粉<br>乳除去マーガリン,パン粉 | 玉ねぎ,かぼちゃ,マッシュルーム,パセリ | |
| | カラフルサラダ | | | サラダ油,砂糖 | キャベツ,小松菜,人参,黄ピーマン,赤ピーマン | |
| | 木島平村のきのこスープ | | | | キャベツ,人参,ほうれんそう,しめじ,えのきたけ,しいたけ | |
| 18<br>水 | コスタリカライス | ○ | ウィンナー,鶏肉<br>ひよこまめ,いんげんまめ | 米,もちむぎ,サラダ油<br>乳除去マーガリン | 玉ねぎ,人参,ピーマン,黄ピーマン<br>マッシュルーム,カットトマト | 574 kcal<br>19.9 g |
| | マカロニのスープ | | 金時豆,いんげんまめ | シェルマカロニ | 玉ねぎ,白菜,人参 | |
| | 柿 | | | | 柿 | |

| 日 | こんだて | 牛乳 | 赤の仲間□<br>(血や肉になる) | 黄の仲間□<br>(熱や力のもとになる) | 緑の仲間□<br>(体の調子を整える) | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19<br>木 | きのこの和風スパゲッティ | ○ | ベーコン,鶏肉 | スパゲッティ<br>オリーブ油,サラダ油 | 玉ねぎ,人参,まいたけ,しめじ<br>えのきたけ,マッシュルーム,パセリ | 636 kcal<br>21.6 g |
| | ツナサラダ | | ツナ | サラダ油,砂糖 | もやし,キャベツ,人参,ホールコーン,玉ねぎ | |
| | ブルーベリー蒸しパン | | | 蒸しパンミックス,砂糖<br>乳除去マーガリン | ドライブルーベリー,ブルーベリーソース | |
| 20<br>金 | ごはん | ○ | | 米 | | 579 kcal<br>29.1 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 | |
| | 豆腐のゆずドレサラダ | | 豆腐 | サラダ油,砂糖 | 大根,キャベツ,もやし,人参,ゆず果汁 | |
| | あおさ汁 | | 味噌,あおさ | | 大根,ごぼう,人参,ねぎ,こんにゃく | |
| 23<br>月 | こぎつねごはん | ○ | 油揚げ | 米,砂糖 | 人参,小松菜 | 591 kcal<br>23.8 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 | |
| | 白菜と青菜の煮びたし | | | | もやし,白菜,ほうれんそう,人参 | |
| | 沢煮椀 | | | | 大根,人参,ごぼう,いんげん,えのきたけ | |
| 24<br>火 | ビリヤニ | ○ | 鶏肉 | 米,サラダ油 | 玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン | 547 kcal<br>24.1 g |
| | 鶏肉のレモン焼き | | 鶏肉 | はちみつ,三温糖,でんぷん | レモン果汁 | |
| | 根菜のスープ | | | | 玉ねぎ,大根,かぶ,人参,れんこん | |
| | りんご | | | | りんご | |
| 25<br>水 | 豚肉と玉ねぎのにんにくチャーハン | ○ | 豚肉 | 米,サラダ油<br>乳除去マーガリン | にんにく,玉ねぎ,万能ねぎ | 530 kcal<br>19.8 g |
| | 春雨サラダ | | | 春雨,サラダ油,砂糖 | キャベツ,もやし,人参 | |
| | ニラと豆腐のスープ | | 鶏肉,豆腐 | でんぷん | 玉ねぎ,ニラ,人参 | |
| 26<br>木 | マーガリンパン | ○ | | マーガリンパン | | 670 kcal<br>24.8 g |
| | 彩りコロッケ | | いんげんまめ,豚肉 | じゃがいも,サラダ油,砂糖<br>小麦粉,パン粉 | 玉ねぎ,ほうれんそう,人参 | |
| | 白菜のサラダ | | | サラダ油,砂糖 | 白菜,もやし,ほうれんそう,ホールコーン | |
| | 野菜スープ | | | | キャベツ,玉ねぎ,人参 | |
| 27<br>金 | 栗と豆のおこわ | ○ | あずき | 米,もち米,むき栗 | | 530 kcal<br>20.2 g |
| | 大根と鶏肉の味噌煮 | | 鶏肉,味噌 | サラダ油,里芋,砂糖 | 大根,人参,小松菜,たけのこ,こんにゃく | |
| | 野菜としらすの和え物 | | わかめ,しらす干し | 砂糖 | もやし,白菜,人参 | |
| | みかん | | | | みかん | |
| 30<br>月 | ごはん | ○ | | 米 | | 621 kcal<br>26.0 g |
| | 鯖の香味揚げ　ねぎソース | | さば | でんぷん,サラダ油<br>砂糖,ごま油,白ごま | 生姜,にんにく,ねぎ | |
| | ひじきとれんこんのサラダ | | | サラダ油,砂糖 | キャベツ,れんこん,人参,きゅうり,玉ねぎ | |
| | キャベツと玉ねぎの味噌汁 | | わかめ,味噌 | | キャベツ,玉葱,万能ねぎ | |
| 31<br>火 | 手作りかぼちゃパン | ○ | | 強力粉,小麦粉,黒砂糖<br>はちみつ,バター | かぼちゃペースト | 637 kcal<br>24.0 g |
| | クリームシチュー | | 鶏肉,いんげんまめ<br>牛乳,生クリーム | じゃがいも,バター<br>サラダ油,小麦粉 | 玉ねぎ,人参,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,ほうれんそう,人参,きゅうり,玉ねぎ | |

行事の変更や仕入れの都合により，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，しめじ，えのきたけが届きます。今月の地場野菜はありません。