



# 9月の献立表

令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 わつ ちから 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える
2火	塩マーボー豆腐丼 春雨とコーンのスープ じゃがいものみそ和え	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら さとう、でんぷん はるさめ、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん だけの、たまねぎ ねぎ、しいたけ、ニラ、コーン
3水	メキシカンライス 魚の粒マスタード焼き ベーコンと野菜のスープ レモネードゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウィンナソーセージ たら、ベーコン ちようせいとうにゅう アガー、かんてん	こめ、あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう、はちみつ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン グリーンピース、パセリ はくさい、レモン
4木	わかめごはん ししゃものさざれ焼き 豆腐チャンプルー 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう、わかめ ししゃも、ぶたにく とうふ、おかか	こめ、でんぷん エッグフリーマヨネーズ パンこ、あぶら	にんじん、しょうが もやし、キャベツ、ニラ ごぼう、だいこん、えのきたけ
5金	ピザトースト ポトフ ビーンズサラダ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン チーズ、ぶたにく ウィンナソーセージ いんげんまめ、エジプトまめ	パン、あぶら こむぎ、じゃがいも さとう	たまねぎ、ピーマン、もやし マッシュルーム、だいこん、きゅうり にんじん、ブロッコリー、コーン キャベツ、はくさい、セロリー レタス、えだまめ、にんにく
8月	クッパ まんだいとコーンの揚げ煮 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう、とりにく まんだい	こめ、でんぷん あぶら、じゃがいも さとう	だけの、ねぎ、にんじん ニラ、しいたけ、しょうが にんにく、だけの、コーン チンゲンサイ、たまねぎ、みかん
9火	五目とりめし さばの梅味噌焼き 菊花のすまし汁 豆乳くずもち	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、さば、みそ ちようせいとうにゅう きなこ	こめ、もちこめ あぶら、さとう でんぷん	にんじん、しいたけ、ごぼう うめぼし、きくのほな、こまつな はくさい、だいこん、えのきたけ
10水	秋なすとトマトのスパゲッティ グリーンサラダ さつまいものケーキ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ちようせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう、あぶら さつまいも ホットケーキミックス	なす、にんにく、たまねぎ にんじん、しめじ、キャベツ レタス、きゅうり パプリカ、レモン
11木	にんにくチャーハン ツナじゃがキムチ 肉団子と白菜のスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、ツナ	こめ、あぶら じゃがいも、さとう でんぷん、はるさめ	にんにく、たまねぎ、はねぎ しょうが、ニラ、にんじん キムチ、はくさい、もやし こまつな、しいたけ
12金	黒米ごはん 魚のごま衣 ひじきの五目煮 里芋となめこの味噌汁	○	ぎゅうにゅう もうかさめ、ひじき だいず、とりにく、みそ さつまあげ、あぶらあげ	こめ、くろまい こむぎ、こま あぶら、さとう、さといも	しょうが、れんこん、にんじん しいたけ、はくさい ねぎ、なめこ
16火	木島平村のごはん さばの竜田揚げ れんこん入り野菜炒め 大根とわかめの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、さば ぶたにく、わかめ、みそ	こめ、あぶら でんぷん、こんにやく さとう	しょうが、ねぎ、にんじん もやし、キャベツ れんこん、だいこん、こまつな
17水	チリコンカンドック チキンクリームシチュー キャベツと白菜のサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とりにく ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、あぶら、さとう こむぎ、じゃがいも マーガリン	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリー、マッシュルーム キャベツ、はくさい きゅうり、コーン
18木	2色おはぎ 炒めたくあん 豚汁 ぶどう	○	ぎゅうにゅう あずき、きなこ ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	もちこめ、ごま さとう、あぶら じゃがいも、こんにやく	たくあん、ごぼう、だいこん にんじん、こまつな ねぎ、ぶどう
19金	塩ラーメン カラフル花火つくね ツナときゅうりの味噌ドレサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ツナ、みそ	ちゅうかめん、あぶら でんぷん、さとう	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、きくらげ ねぎ、たまねぎ、えだまめ ピーマン、パプリカ コーン、きゅうり、みずな
22月	ごはん のりの佃煮 筑前煮 白菜と油揚げの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、のり とりにく、さつまあげ あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、こんにやく	だいこん、ごぼう、にんじん だけの、こしいたけ いんげん、はくさい もやし、ねぎ
24水	中華風炊き込みごはん 小魚の南蛮漬け 豆腐とニラのスープ オレンジゼリーポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、メヒカリ とうふ、アガー	こめ、あぶら さとう、でんぷん	しいたけ、にんじん だけの、ねぎ、こまつな たまねぎ、ニラ、オレンジジュース みかん、アロエ、レモン
25木	バンズパン ポテトオムレツ ラタトゥイユ ジュリアンヌスープ	○	ぎゅうにゅう、ハム チーズ、たまご ちようせいとうにゅう ベーコン	パン、じゃがいも あぶら、さとう	たまねぎ、コーン グリーンピース、にんにく ピーマン、パプリカ、かぼちゃ ズッキーニ、トマト、キャベツ にんじん、えのきたけ
26金	生姜ごはん いかのかりんと揚げ 野菜の酢味噌和え 豆腐のすまし汁	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、いか わかめ、みそ、とうふ	こめ、あぶら でんぷん、さとう	しょうが、にんじん、こまつな にんにく、きゅうり、キャベツ はくさい、ねぎ、ほうれんそう
29月	コッパパン ガルバンゾーコロケ コールスローサラダ マカロニトマトスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、ハム	パン、あぶら、じゃがいも こむぎ、パンこ さとう、こめ、マカロニ エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、セロリー、トマト
30火	スタミナ焼き肉丼 わかめスープ 梨	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、わかめ、とうふ	こめ、さとう あぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ピーマン、パプリカ もやし、チンゲンサイ はくさい、ねぎ、なし

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 長野県木島平村から米、えのきたけ、しめじ、なめこ、パプリカ、スッキーニが届きます。

9月平均栄養価			
エネルギー	578kcal	たんぱく質	24.1g
脂質	20.9g	食塩相当量	2.4g