



10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 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 あつ 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 ちから 体の調子を整える
1水	しょうゆラーメン ジャンボ揚げ餃子 レタスときゅうりの中華あえ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく なる、だいす わかめ、のり	ちゅうかめん、あぶら でんぶん ぎょうざのかわさとう	しょうがにんにく、ねぎ にんじん、キャベツ、ニラ しなちく、もやし コーン、レタス、きゅうり
2木	里芋の味噌風味ごはん 切干大根入り卵焼き 豆腐のすまし汁 お月見団子	○	ぎゅうにゅう、とりにく みそ、たまご、とうふ、	こめ、さといも あぶら、さとう しらたまだんご でんぶん	しょうが、こねぎ きりほしだていこ にんじん、ほうれんそう こまつな、えのきたけ
3金	ソース勝つ丼 あおさ汁 キラキラポンチ	○	ぎゅうにゅう、とりにく みそ、あおさ、かんでん	こめ、おおむぎ こむぎ、パンこ、あぶら じゃがいも、さとう こんにやく、シロップづけ	キャベツ、にんじん、ねぎ だいこん、こぼろ、みかん えのきたけ、レモン ぶどうジュース
7火	ガーリックライス 小魚のオランダ揚げ ジャーマンポテト キャベツのスープ	○	ぎゅうにゅう、メヒカリ ベーコン ウィンナーソーセージ	こめ、おおむぎ あぶら、こむぎこ じゃがいも	にんにく、にんじん たまねぎ、パセリ コーン、キャベツ、もやし
8水	木島平村のごはん 手作りふりかけ 大根と鶏肉の味噌煮 吉野汁	○	ぎゅうにゅう、じゃこ おかか、あおのり のり、とりにく みそ、とうふ、	こめ、ごま、さとう あぶら、さといも こんにやく、でんぶん	だいこん、にんじん だけの、こいんげん、ねぎ ほうれんそう、しいたけ
9木	わかめうどん つくねのいが栗揚げ みそドレサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶら、ぶたにく とうふ、みそ	うどん、じゃがいも でんぶん、そうめん あぶら、さとう	しいたけ、にんじん、キャベツ ほうれんそう、ねぎ たまねぎ、しょうが パプリカ、はくさい、きゅうり
10金	キャロットピラフ 鮭のポテサラ焼き いろいろお豆のスープ ブルーベリーソースのヨーグルトゼリー	○	ぎゅうにゅう、アカー ハム、さけ、ベーコン とうにゅうクリーム いんげんまめ、ひよこめ とうにゅうヨーグルト ちょうせいとうにゅう かんでん	こめ、あぶら じゃがいも、さとう エッグフリーマヨネーズ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、コーン にんにく、パセリ キャベツ、ブロッコリー レモン ブルーベリーソース
14火	さんまごはん 即席漬け 根菜汁 ぶどう	○	ぎゅうにゅう、さんま しおこんぶ、とりにく とうふ、あぶら、あけ みそ	こめ、おおむぎ でんぶん、あぶら さとう、じゃがいも こんにやく	しょうが、こまつな にんじん、きゅうり キャベツ、だいこん、ねぎ ごぼう、しめじ、ピーナツ
15水	れんこんと焼き豚のごはん 厚揚げの中華風煮 白身魚のウースタン	○	ぎゅうにゅう、やきぶた ぶたにく、いか あつあけ、まだら	こめ、あぶら、さとう でんぶん	しょうが、しいたけ れんこん、ねぎ、こまつな にんにく、たまねぎ、もやし にんじん、だけのこ キャベツ、チンゲンサイ
16木	お赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツのレモン醤油和え 手まり麩のすまし汁	○	ぎゅうにゅう、あずき とりにく、しらすぼし	こめ、もちごめ ごま、でんぶん あぶら、ぶ	しょうが、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり レモン、はくさい、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ
17金	シナモンハニートースト トマトシチュー シーザーサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、チーズ	パン、マーガリン はちみつ、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう	にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム トマト、キャベツ、きゅうり
20月	カレーライス 調布市70周年お祝いコロッケ コーンと白菜のサラダ 紅白ポンチ	白ぶどう& ほうれん草 ジュース	ぶたにく、とりにく	こめ、あぶら、マーガリン じゃがいも、こむぎこ しらたまだんご、さとう ポテトコロッケ	ぶどうジュース、にんにく しょうが、たまねぎ、もやし にんじん、あんずジャム はくさい、コーン、きゅうり みかん、パイン、バナナ、レモン
21火	ごはん ほっけのみりん焼き 大根サラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、ほっけ キリンサイ、ツナ あぶら、あけ わかめ、みそ	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	だいこん、きゅうり にんじん、しょうが たまねぎ、しめじ
22水	湯河原風坦々焼きそば チンゲン菜の中華スープ さつまろくん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、のり とりにく、とうふ	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごま さつまいも ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、みずな ピーマン、ニラ チンゲンサイ、えのきたけ
23木	みそすき丼 けんちん汁 ほうじ茶まんじゅう	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ あぶら、あけ、こしあん ちょうせいとうにゅう	こめ、あぶら しらたき、さとう さといも、こんにやく こむぎこ、くるざとう	たまねぎ、ごぼう にんじん、はくさい えのきたけ、ねぎ だいこん
24金	コロネーションチキンサンド フィッシュ&チップス スコッチブロス	○	ぎゅうにゅう、とりにく とうにゅうヨーグルト たら、いんげんまめ	パン、あぶら エッグアマヨネーズ こむぎこ、コーンスターチ ポテト、おおむぎ	しょうが、たまねぎ レモン、にんにく セロリ、ねぎ にんじん、かぶ
27月	栗ごはん 白身魚の信田煮 お講汁	○	ぎゅうにゅう あぶら、あけ、たらすりみ とりにく、みそ あぶら、あけ	こめ、くり、でんぶん さとう、さといも こんにやく、あぶら	たけのこ、しょうが ねぎ、にんじん、かぶ かぶのほ、しめじ
28火	たらこピラフ 豆腐ステーキ ベーコンとほうれん草のスープ 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう とりにく、たらこ とうふ、ベーコン	こめ、あぶら でんぶん、さとう じゃがいも	にんにく、たまねぎ にんじん、えのきたけ はねぎ、ほうれんそう みかん
29水	キャベツとチキンの塩麩パスタ じゃがいものツナマヨ焼き シュリンプサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ツナ、えび とうにゅうクリーム	スパゲッティ あぶら、じゃがいも エッグアマヨネーズ さとう	にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ えだまめ、コーン、きゅうり
30木	肉ごぼうごはん 魚の香り焼き 野菜のじゃこあえ もやしと玉ねぎの味噌汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、さわら じゃこ、あぶら、あけ みそ	こめ、あぶら こんにやく、さとう	しょうが、ごぼう、ゆず、はねぎ にんじん、こまつな、もやし マーマレード、キャベツ ほうれんそう、たまねぎ、しめじ
31金	チキンライスのクリームソースかけ オニオンドレッシングサラダ パンプキンケーキ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ちょうせいとうにゅう キリンサイ とうにゅうホイップ	こめ、あぶら マーガリン、こむぎこ さとう	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、もやし キャベツ、きゅうり かぼちゃ

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、しめじ、えのきたけが届きます。

10月の栄養価

エネルギー 605kcal たんぱく質 24.7g

脂質 21.7g 塩分 2.5g