



# 10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
1 金	三色そばろ井 きのこ汁 梨	○	牛乳 鶏挽肉 卵 おかか 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 砂糖 油	ほうれんそう ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜 しめじ えのきたけ 生しいたけ まいたけ 梨	651kcal 29.4g
4 月	ドライカレー コーンサラダ 冷凍パン	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 ピーマン 玉葱 人参 りんご レーズン ホールトマト グリンピース キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン 冷凍パン	669kcal 21.9g
5 火	けんちんうどん 白身魚の変わりみそ和え	○	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ メルルーサ 赤味噌	冷凍うどん 油 里芋 でんぷん じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	人参 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ 生姜	589kcal 25.7g
6 水	枝豆こんぶごはん じゃが芋のそばろ煮 抹茶豆乳寄せ小豆あん	○	牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 卵 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ 調製豆乳 あずき	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	人参 生姜 玉葱 いんげん	699kcal 25.8g
7 木	鯛茶漬け 黄色いつくねごま酢醤油かけ 小松菜としめじの和風サラダ	○	牛乳 昆布 鯛 刻みのり 絞豆腐 鶏挽肉 卵 生わかめ おかか	米 白ごま でんぷん 砂糖 ごま油	みつば 玉葱 あさつき 生姜 キャベツ 人参 しめじ 小松菜	592kcal 30.5g
8 金	ハムピラフ シーフードグラタン レンズ豆とウインナーのスープ	○	牛乳 ロースハム いか むきえび 生クリーム 粉チーズ ベーコン レン ズ豆 ウインナーソーセージ	米 バター 油 マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	人参 ねぎ 玉葱 マッシュルーム にんにく パセリ	741kcal 26.6g
11 月	揚げパン 豆腐ストロガノフ じゃこサラダ	○	牛乳 豚肉 押し豆腐 豆乳クリーム じゃこ	ミルクパン グラニュー糖 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 人参 玉葱 グリンピース キャベツ もやし ほうれんそう	618kcal 24.8g
12 火	チンジャオロース丼 サンラータン 柿	○	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	米 油 砂糖 でんぷん	生姜 にんにく ねぎ 筍 人参 玉葱 ピーマン 干し椎茸 さやえんどう 柿	585kcal 23.7g
13 水	ごはん 海苔の佃煮 鯖の塩麹焼き もやしと若布のごま醤油和え かぼちゃの味噌汁	○	牛乳 刻みのり 鯖 生わかめ 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 砂糖 ごま油 白ごま	もやし 小松菜 人参 かぼちゃ 大根 しめじ ねぎ	668kcal 31.7g
14 木	和風スパゲティ ミートポテトのチーズ焼き もやしと水菜のサラダ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 刻みのり 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ ピーマン ホールトマト もやし 水菜	590kcal 24.2g
15 金	(運動会応援献立) カツカレーライス 大根と水菜の梅サラダ 紅白ポンチ	○	牛乳 豚モモ肉 豚ひれ肉 寒天	米 じゃがいも 小麦粉 油 ノンアレルギーマーガリン パン粉 生パン粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 水菜 大根 きゅうり カリカリ梅 みかん 黄桃 パン りんご レモン クランベリージュース	802kcal 23.5g
19 火	しょうゆラーメン 鮭とチーズの包み揚げ 若布サラダ ドライブルーン	○	牛乳 豚ばら肉 鮭 スクールチーズ 生わかめ	蒸し中華めん 油 春巻きの皮 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 ねぎ キャベツ 生姜 もやし ドライブルーン	672kcal 27.1g
20 水	豚肉と玉ねぎのガーリックライス 鶏肉のコーンフレック焼き こぶき芋 野菜スープ	○	牛乳 豚ばら肉 鶏胸肉 粉チーズ	米 油 ごま油 エッグケアマヨネーズ パン粉 コーンフレック じゃがいも	玉葱 にんにく パセリ キャベツ 人参 冷凍ホールコーン	650kcal 29.5g
21 木	若布ごはん ししゃものバター焼き エリンギと長芋の梅サラダ 具だくさんの味噌汁	○	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 バター ながいも ごま油 砂糖 油	人参 エリンギ トマト きゅうり 梅肉 ごぼう 大根 ねぎ ほうれんそう	610kcal 27.1g
22 金	もみじごはん いかの南蛮揚げ 小松菜のゆず和え 豚汁	○	牛乳 いか 豚モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 ごま油 白ごま でんぷん 油 砂糖 里芋 こんにゃく	人参 ねぎ にんにく 生姜 小松菜 もやし ゆず果汁 大根 しめじ	662kcal 31.8g
25 月	ひじきピラフ 白身魚のトマトソース焼き グリーンサラダ	○	牛乳 鶏モモ肉 干ひじき メルルーサ ピザチーズ	米 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 油	人参 冷凍ホールコーン マッシュルーム 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし	600kcal 26.8g
26 火	栗おこわ ぎせい豆腐 きゃべつのごま和え 細切り野菜の五目スープ	○	牛乳 豚挽肉 絞豆腐 卵 鶏肉 木綿豆腐 細切り昆布	米 もち米 むき栗 油 砂糖 でんぷん すりごま 練りごま	ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ 白菜 たけのこ 小松菜	648kcal 27.4g
27 水	きのこのクリームスパゲティ コールスローサラダ スイートポテト	○	牛乳 ベーコン 生クリーム ロースハム 卵黄	スパゲティ 油 バター 小麦粉 さつまいも 砂糖	人参 玉葱 しめじ エリンギ マッシュルーム 生しいたけ パセリ キャベツ	768kcal 22.7g
28 木	ピビンバ 白身魚のウースタン みかん	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 卵 かいり 木綿豆腐 笹かまぼこ	米 油 砂糖 すりごま ごま油 でんぷん	もやし 人参 生姜 にんにく ねぎ 小松菜 チンゲン菜 みかん	574kcal 28.7g
29 金	はちみつレモントースト かぼちゃシチュー シーザーサラダ	○	牛乳 鶏モモ肉 生クリーム ベーコン 粉チーズ	食パン バター はちみつ グラニュー糖 油 小麦粉 砂糖 オリーブ油	レモン かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー 冷凍ホールコーン	706kcal 21.5g

※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。  
 ※10月分の給食費は、10月5日(火)に引き落とされます。残高不足にならないよう通帳確認をお願いいたします。