



# 10月 献立表



令和2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	1種分 - たんぱく質
1 木	(中秋の名月) いわしの蒲焼丼 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 けずり 白味噌 赤味噌	米 てんぷん 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	765 kcal 31.8 g
2 金	カレーピラフのホワイトソースがけ 彩りサラダ 梨	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	米 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム ホール コーン ブロッコリー キャベツ 水菜 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 梨	633 kcal 17.5 g
5 月	きのこスパゲッティ チンゲン菜のスープ スイートピーソース	○	牛乳 ベーコン 刻みのり 鶏肉 絹ごし豆腐 けずり 白花生 豆乳 豆乳生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 油 てんぷん さつまいも パター	にんにく 人参 玉葱 しめじ 生しいたけ エリンギ パセリ 菊 ねぎ チンゲン菜	620 kcal 23.0 g
6 火	ごはん 鯖のぬか炊き 野菜の野沢菜和え きのこの味噌汁	○	牛乳 鯖 豚ばら肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 砂糖 白ごま	野沢菜漬け きゅうり 人参 大根 しめじ えのきたけ 生しいたけ 小松菜 ねぎ	616 kcal 28.4 g
7 水	南瓜とウィンナーの蒸しパン 豆腐ストロガノフ 大根サラダ	○	牛乳 豆乳 ウィンナー 豚肉 押し豆腐 豆乳クリーム	蒸しパンミックス ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 油 砂糖	かぼちゃ にんにく 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり 大根 もやし	594 kcal 21.0 g
8 木	マーボーなす丼 卵ときのこのスープ 梨	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 赤味噌 絹ごし豆腐 卵	米 油 揚げ油 ごま油 てんぷん	生姜 にんにく 人参 玉葱 菊 ねぎ 干し椎茸 なす 生しいたけ しめじ えのきたけ 小松菜 梨	622 kcal 24.4 g
9 金	梅おかかご飯 めひかりのから揚げ 豆腐の中華風煮 つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 おかか めひかり 豚肉 焼き豆腐	米 小麦粉 てんぷん 油 砂糖 ごま油	梅肉 生姜 干し椎茸 玉葱 人参 菊 いんげん みかん みかんジュース	598 kcal 28.5 g
12 月	ひじきピラフ 鮭の粒マスタード焼き ポテトスープ	○	牛乳 鶏肉 ひじき 鮭 調整豆乳 ベーコン	米 ノンアレルギーマーガリン 油 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	人参 マッシュルーム 冷凍ホールコーン グリンピース 玉葱 キャベツ	692 kcal 28.2 g
13 火	手作り枝豆チーズパン 秋のクリームシチュー フルーツサラダ	○	牛乳 卵 冷凍枝豆 チーズ 鶏肉 ひよこめ 豆乳 豆乳クリーム	強力粉 砂糖 パター さつまいも 油 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉	玉葱 人参 ほうれんそう しめじ マッシュルーム パイン みかん キャベツ きゅうり	731 kcal 25.3 g
14 水	キムチチャーハン 白身魚のウースタン こんにゃくサラダ	○	牛乳 豚肉 卵 かいり 木綿豆腐 笹かまぼこ	米 油 てんぷん 潮菜こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 ねぎ キムチ ピーマン 生姜 チンゲン菜 もやし きゅうり キャベツ	604 kcal 30.9 g
15 木	スパゲッティミートソース コーンサラダ ヨーグルト和え	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 プレーンヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム ホールトマト もやし キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン みかん パイン 黄桃 りんご	675 kcal 23.6 g
16 金	赤飯 ぶりの照り焼き もやしと若布のごま醤油和え すまし汁	○	牛乳 ささげ ぶり 生わかめ	米 もち米 黒ごま 砂糖 ごま油 白ごま 花麩	生姜 もやし 小松菜 人参 えのきたけ みかん	624 kcal 28.7 g
19 月	もみじごはん ぎせい豆腐 小松菜のゆず和え	○	牛乳 豚挽肉 絞豆腐 卵	米 ごま油 白ごま 油 砂糖 てんぷん	人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし ゆず果汁	603 kcal 23.9 g
20 火	塩野菜ラーメン れんこんとごぼうと長芋のから揚げ ドライブルーン	○	牛乳 豚肉	蒸し中華めん 油 ながいも 小麦粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ 冷凍ホールコーン れんこん ごぼう ドライブルーン	592 kcal 18.2 g
21 水	梅ちりめんごはん 肉じゃが かぼちゃ入り田舎汁	○	牛乳 しらす干し 豚ばら肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 白ごま 油 じゃがいも しらたき 砂糖	かりかり梅 ゆかり 生姜 人参 玉葱 いんげん 大根 かぼちゃ ねぎ ほうれんそう	657 kcal 23.9 g
22 木	ドライカレー ツナサラダ オレンジ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ツナ	米 炒め油 小麦粉 砂糖 油	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 グリーンピース 大根 きゅうり オレンジ	710 kcal 24.4 g
23 金	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 チーズ	生パン粉 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 油 砂糖 無塩バター	玉葱 にんにく 人参 しめじ パセリ ホールトマト トマトジュース もやし キャベツ きゅうり ブロッコリー オレンジジュース マーメイド	730 kcal 21.5 g
26 月	高菜チャーハン いかの香味焼き バンサンスー	○	牛乳 いか ハム	米 炒め油 白ごま 砂糖 ごま油 春雨 油	刻み高菜 ねぎ にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり	563 kcal 23.6 g
27 火	舞茸ごはん 秋野菜の煮物 りんご	○	牛乳 鶏胸肉 油揚げ 鶏肉 揚げホール	米 油 砂糖 里芋 こんにゃく 栗	人参 まいたけ いんげん 大根 ごぼう れんこん 干し椎茸 りんご	602 kcal 23.2 g
28 水	けんちんうどん 揚げ芋もち きゃべつのごま和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	冷凍うどん 油 里芋 じゃがいも てんぷん すりごま 練りごま 砂糖	人参 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ キャベツ	583 kcal 20.0 g
29 木	ツナとコーンのピラフ 里芋の和風グラタン 大根のスープ	○	牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン 豆乳 赤味噌 豆乳クリーム ビザチーズ 鶏肉	米 パター 里芋 油 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉	にんにく 玉葱 赤ピーマン 冷凍ホールコーン パセリ ねぎ 葉ねぎ 大根 人参 えのきたけ 水菜	669 kcal 22.3 g
30 金	シナモントースト かぼちゃシチュー シーザーサラダ	○	牛乳 鶏肉 豆乳 豆乳クリーム ベーコン 粉チーズ	食パン マーガリン グラニュー糖 油 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 砂糖 オリーブ油	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	643 kcal 20.0 g

※行事・仕入れ等の都合により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。  
 ※給食費は、10月5日(月)に引き落としされます。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。