



# 9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杯分 - たんぱく質
1 火	(防災の日) わかめごはん(アルファ米) 松風焼き 小松菜のゆず和え 梨	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏挽肉 絞豆腐 おから 卵 赤味噌	米 生パン粉 砂糖 白ごま 油	ねぎ 干し椎茸 小松菜 人参 もやし ゆず 梨	599kcal 24g
2 水	さつま芋ごはん じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜の味噌汁	○	牛乳 豚挽肉 生揚げ 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも でんぷん	生姜 人参 玉葱 いんげん とうがん 小松菜 ねぎ	667kcal 25g
3 木	冷やし中華 白身魚の変わりみそ和え	○	牛乳 豚肉 卵 メルルーサ 赤味噌	生中華めん ごま油 油 砂糖 すりごま 白ごま でんぷん じゃがいも	生姜 もやし きゅうり	683kcal 33.9g
4 金	こぎつねごはん ししゃものごまフライ 三色お浸し 冷凍みかん	○	牛乳 油揚げ ししゃも おかか	米 砂糖 白ごま 小麦粉 生パン粉 パン 粉 黒ごま 油	人参 ほうれんそう もやし 冷凍みかん	680kcal 24.3g
7 月	ビスキュイパン ポトフ かぼちゃサラダ	○	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも エッグクエアマヨネーズ	大根 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ セロリー かぼちゃ きゅうり	644kcal 19.1g
8 火	鮭茶漬け 肉団子の甘酢あんかけ 野菜のじゃこ和え	○	牛乳 鮭 けり 刻みのり 鶏挽肉 豚挽肉 豆乳 じゃこ	米 白ごま 生パン粉 砂糖 でんぷん ごま油	玉葱 にんにく キャベツ もやし 人参 ほうれんそう	582kcal 29.6g
9 水	(重陽の節句) 舞茸と菊花のご飯 厚揚げのそぼろ煮 抹茶豆腐缶小豆あん	○	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ 豚挽肉 調整豆乳 あずき	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも でんぷん	まいだけ 小松菜 きくの花 人参 筍 玉葱 いんげん	733kcal 28.8g
10 木	スパゲッティーナポリタン チンゲン菜のスープ チーズ入り千草焼き	○	牛乳 ベーコン 鶏モモ肉 絹ごし豆腐 豚挽肉 卵 チーズ	スパゲッティ 油 でんぷん 砂糖	玉葱 人参 ビーマン にんにく 筍 ねぎ チンゲン菜 ほうれんそう	644kcal 30.7g
11 金	ごはん 鯖のごまだれ焼き 茹で野菜のごま酢かけ 豆腐団子汁	○	牛乳 鯖 生わかめ おかか 絹ごし豆腐	米 砂糖 白ごま すりごま 白玉粉 じゃがいも 糸こんにゃく	キャベツ 人参 もやし ほうれんそう 大根 小松菜 ごぼう ねぎ	665kcal 28.2g
14 月	ごはん さんまの塩焼き 大根おろし 小松菜のお浸し なめこ汁	○	牛乳 さんま おかか 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 でんぷん	大根 小松菜 人参 もやし なめこ ねぎ	628kcal 26.4g
15 火	チンジャオロース丼 酸辣湯 梨	○	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 ビーマン 干し椎茸 さやえんどう 梨	580kcal 23.6g
16 水	はちみつレモントースト ミートボールシチュー チップスサラダ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	食パン バター はちみつ グラニュー糖 生パン粉 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 油 でんぷん 砂糖	レモン 玉葱 人参 グリンピース ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 赤ビーマン	686kcal 21.0g
17 木	冷やし肉味噌うどん 海藻サラダ キャラメルポテト	○	牛乳 豚挽肉 赤味噌 生わかめ 豆乳クリーム	冷凍うどん 油 ごま油 砂糖 でんぷん さつまいも	きゅうり にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ 冷凍ホールコーン	652kcal 21.4g
18 金	バターライス 鮭のムニエルレモンソース ポテトのカレーソテー キャベツのスープ	○	牛乳 鮭 ウィンナーソーセージ ベーコン	米 バター 小麦粉 オリーブ油 油 じゃがいも	レモン 冷凍ホールコーン 玉葱 ブロッコリー 人参 もやし キャベツ	692kcal 29.5g
23 水	トマト担々麺(大豆入り) 豆のカラフルサラダ 玉葱マフィン	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 枝豆 大豆 レッドキドニー チーズ 豆乳	蒸し中華めん ごま油 油 練りごま すりごま 砂糖 メーブルシロップ 小麦粉	にんにく 生姜 筍 もやし ニラ ねぎ トマト ホールトマト 冷凍ホールコーン キャベツ きゅうり 赤ビーマン 生姜 玉葱	880kcal 28.2g
24 木	ごはん カレーコロッケ グリーンサラダ 味噌汁	○	牛乳 豚挽肉 絹ごし豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 じゃがいも 炒め油 小麦粉 生パン粉 パン粉 砂糖 油	人参 玉葱 もやし キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご なす 小松菜	676kcal 23.4g
25 金	豆腐のそぼろ丼 キムチスープ 揚げごぼう	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 押し豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	生姜 にんにく 人参 玉葱 だけのご 干し椎茸 小松菜 キムチ ねぎ ほうれんそう もやし きくらげ ごぼう	631kcal 23.4g
28 月	えびチャーハン 棒餃子 細切り野菜のサラダ 巨峰	○	牛乳 えび 卵 豚挽肉 生わかめ	米 おろし山芋 春雨 ごま油 でんぷん 餃子の皮 油 砂糖 すりごま 白ごま	人参 ねぎ グリンピース にんにく 生姜 白菜 ニら きゅうり 大根 巨峰	641kcal 25.4g
29 火	セサミトースト コーンクリームシチュー ひじきサラダ	○	牛乳 鶏モモ肉 豆乳 豆乳クリーム ロースハム	食パン ノンアレルギーマーガリン グラニュー糖 すりごま じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ごま油	人参 玉葱 クリームコーン 冷凍ホールコーン グリンピース 大根 きゅうり 生姜 ねぎ	664kcal 20.7g
30 水	ぎのこごはん いかの南蛮焼き もやしと若布のごま醤油 オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 油揚げ いか 生わかめ	米 ごま油 砂糖 白ごま	ごぼう えのきたけ しめじ まいだけ 人参 いんげん ねぎ にんにく 生姜 もやし 小松菜 オレンジジュース みかん 黄桃 バイン りんご	592kcal 24.8g

※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、9月7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。