



9月の献立表

令和8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 ねつ 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 ちょうし ととの 体の調子を整える
2水	あげパン かぼちゃ入りポトフ マカロニサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ウィンナソーセージ ベーコン、ツナ	パン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ エッグフリーマヨネーズ	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、エリンギ キャベツ、いんげん セロリ、えだまめ、コーン
3木	ジャンバラヤ 白身魚のハニーマスタードがけ ベーコンと野菜のスープ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう、とりにく ウィンナソーセージ たら、ベーコン	こめ、おおむぎ、あぶら こむぎこ、はちみつ	にんじん、たまねぎ、もやし マッシュルーム、コーン グリーンピース、レモン はくさい、ほうれんそう、みかん
4金	ごまだれ冷やし中華 ポテトチーズ春巻き フルーツあんみつ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、かんてん ちょうせいとうにゅう とうにゅうチーズ	ちゅうかめん、あぶら さとう、こま、じゃがいも はるまきのかわ、こむぎこ あぶら、あまなっとう(あずき)	もやし、にんじん きゅうり、コーン、みかん パイン、もも、レモン
7月	中華風炊き込みごはん ししゃもの米粉揚げ 冬瓜の中華スープ ぶどう	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ししゃも、とりにく とうふ	こめ、あぶら、さとう こめこ、でんぶん	しいたけ、にんじん だけのこ、ねぎ、こまつな たまねぎ、とうがん、ぶどう
8火	黒砂糖パン ミートポテトのチーズ焼き フレンチサラダ 野菜とマカロニのスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン とうにゅうチーズ	パン、じゃがいも、あぶら さとう、マカロニ	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、トマト きゅうり、にんじん レタス、キャベツ、パセリ
9水	五目とりめし さばの梅味噌焼き 菊花のすまし汁 メロン	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、さば みそ	こめ、もちこめ あぶら、さとう	にんじん、しいたけ ごぼう、うめぼし、きくのはな こまつな、はくさい だいこん、えのきたけ、メロン
10木	豆腐のそぼろ丼 大根と油揚げの味噌汁 からいもねったぼ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、とうふ あぶらあげ、みそ、きなこ	アルファがまい、あぶら さとう、でんぶん さつまいも、しらたまこ	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん しいたけ、だけのこ こまつな、だいこん えのきたけ、はねぎ
11金	小松菜とじゃこのチャーハン カラフル花火つくね もやしときくらげの中華風スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく じゃこ、とりにく とうふ	こめ、あぶら でんぶん、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん こまつな、たまねぎ、はねぎ えだまめ、ピーマン、パプリカ コーン、きくらげ、もやし
14月	ごはん 手作りコロッケ ごぼうサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、いんげんまめ ぶたにく、ハム、あぶらあげ とうふ、わかめ、みそ	こめ、じゃがいも あぶら、こむぎこ パンこ、さとう	にんじん、たまねぎ ごぼう、キャベツ もやし、ほうれんそう、ねぎ
15火	けんちんうどん あんこ入りきなこおはぎ かまぼこと野菜のおひたし	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、かまぼこ つばあん、きなこ	うどん、あぶら、さといも アルファがまい、さとう	にんじん、ごぼう だいこん、ほうれんそう ねぎ、こまつな はくさい、もやし
16水	キムタクごはん 五目春雨スープ 小魚の南蛮漬 ぶどう	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく スプラット(シソ)	こめ、おおむぎ、あぶら はるさめ、でんぶん、さとう	にんにく、キムチ たまねぎ、つぼつけ、ねぎ にんじん、もやし チンゲンサイ、しいたけ だけのこ、ぶどう
17木	手作り枝豆ベーコンパン 鶏の味噌クリーム煮 海の幸サラダ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン とり、いんげんまめ ちょうせいとうにゅう みそ、とうにゅうクリーム えび、いか、わかめ	こむぎこ、マーガリン さとう、あぶら、じゃがいも	えだまめ、にんじん たまねぎ、はくさい、パセリ しめじ、こまつな、トマト キャベツ、きゅうり、もやし
18金	ごはん カレイの煮付け ひじきの五目煮 野菜のすりごま味噌汁	○	ぎゅうにゅう、かれい ひじき、だいす、とりにく さつまあげ、とうふ あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら じゃがいも こんにゃく、こま	ねぎ、しょうが、れんこん にんじん、しいたけ だいこん、ごぼう、はくさい
24木	カレーピラフ チキンのバーベキューソースがけ ポテコーン レモネードゼリー	○	ぎゅうにゅう、とりにく ハム、とりにく みそ、アガー、かんてん	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、じゃがいも はちみつ	にんにく、ピーマン たまねぎ、にんじん マッシュルーム、しょうが あんずジャム、コーン パセリ、レモン
25金	さんまごはん 里芋とこんにゃくの炒め煮 お月見団子	○	ぎゅうにゅう、さんま ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、おおむぎ、でんぶん あぶら、さとう さといも、こんにゃく しらたまだんこ	しょうが、こまつな にんじん、ごぼう、いんげん
28月	ミルクパン 魚のラビゴットソース クリームポテト ガンバルソー！スープ	○	ぎゅうにゅう、たら なまクリーム、チーズ ベーコン、ひよこまめ	パン、でんぶん こむぎこ、さとう あぶら、じゃがいも	トマト、たまねぎ パセリ、かぶ にんじん、キャベツ
29火	スタミナ焼き肉丼 白身魚のウースタン 梨	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、かれい とうふ、たまご	こめ、さとう あぶら、でんぶん	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 ねぎ、なし
30水	秋なすとトマトのスパゲッティ グリーンサラダ 玉ねぎマフィン	○	ぎゅうにゅう、ベーコン ちょうせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう、こむぎこ メーブルシロップ	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、コーン

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えのきだけ、しめじ、きくらげが届きます。

9月平均栄養価

エネルギー	604kcal	たんぱく質	24.6g
脂質	21.4g	食塩相当量	2.5g