9月献 立 表

令和4年度

調布市立染地小学校

日	献立	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 木	ご飯（α米） 納豆味噌 カレー肉じゃが 細切り昆布の五目汁	○	牛乳 挽きわり納豆 豚挽肉 米みそ 豚モモ肉 生揚げ 鶏肉 木綿豆腐 細切り昆布	米 油 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも でんぷん	ねぎ 生姜 人参 玉葱 グリンピース 白菜 たけのこ	691kcal 30.8g
2 金	揚げパン ハンガリアシチュー じゃこサラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 豆乳クリーム じゃこ	ミルクパン グラニュー糖 油 じゃがいも ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし ほうれんそう	620kcal 22.5g
5 月	鶏ごぼうピラフ 白身魚のトマトソース焼き フルーツサラダ	○	牛乳 鶏肉 メルルーサ ピザチーズ	米 バター 油	人参 ごぼう 玉葱 エリンギ パセリ マッシュルーム パイン みかん キャベツ きゅうり	568kcal 25.2g
6 火	冷やし中華 じゃが芋の変わりみそ和え	○	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 ごま でんぷん じゃがいも	生姜 もやし きゅうり	647kcal 35.1g
7 水	梅おかかご飯 めひかりのから揚げ 筑前煮 つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 おかか めひかり 鶏モモ肉 生揚げ	米 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	梅肉 人参 ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 いんげん みかん みかんジュース	571kcal 26.3g
8 木	チキンライスのホワイトソースがけ 玉葱ドレッシングサラダ プルーン	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 バター 小麦粉 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ホールコーン ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり プルーン	619kcal 17.9g
9 金	**（重陽の節句）** 舞茸と菊花のご飯 じゃが芋のそぼろ煮 抹茶豆乳寄せ小豆あん	○	牛乳 豚肉 油揚げ 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ 調製豆乳 あずき	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも でんぷん	まいたけ 小松菜 きくの花 生姜 人参 玉葱 いんげん	656kcal 26.3g
12 月	さんまごはん ごま和え 豚汁 うさぎまんじゅう	○	牛乳 さんま 豚モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく すりごま 練りごま コーンスターチ さつまいも	生姜 ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜 ほうれんそう キャベツ もやし	760kcal 28.8g
13 火	トマト担々麺（大豆入り） 豆のカラフルサラダ 玉ねぎマフィン	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 冷凍枝豆 大豆 レッドキドニー ダイスチーズ 豆乳	蒸し中華めん 油 ごま油 練りごま すりごま 砂糖 メープルシロップ 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 赤ピーマン 玉葱	789kcal 26.6g
14 水	五目チャーハン バンバンジーサラダ チンゲン菜スープ	○	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉ささ身 白味噌 ベーコン 木綿豆腐	米 油 練りごま すりごま 砂糖 でんぷん	干し椎茸 人参 ねぎ ピーマン きゅうり もやし 赤ピーマン 筍 チンゲン菜	575kcal 26.8g
15 木	ごはん 春巻き 小松菜としめじの和風サラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚モモ肉 生わかめ おかか 鶏肉	米 でんぷん 油 春雨 砂糖 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 ごま	生姜 ねぎ たけのこ 人参 干し椎茸 白菜 ピーマン ニラ キャベツ しめじ 小松菜 玉葱 冷凍ホールコーン	580kcal 20.8g
16 金	はちみつレモントースト ポトフ シーザーサラダ	○	牛乳 ウィンナソーセージ ベーコン 粉チーズ	食パン バター はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	レモン 大根 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ かぶ セロリー アスパラガス 冷凍ホールコーン	576kcal 19.4g
20 火	**（宮城県の郷土料理）** とよま丼 きのこ汁 巨峰	○	牛乳 卵 鶏モモ肉 赤味噌 白味噌	米 あぶら麩 砂糖	玉葱 葉ねぎ 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 巨峰	581kcal 25.4g
21 水	梅茶漬け 鯖の竜田揚げ こんにゃくサラダ	○	牛乳 昆布 刻みのり 鯖 かまぼこ	米 小麦粉 でんぷん 油 潮菜こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	カリカリ梅刻み ゆかり 生姜 もやし きゅうり 人参	613kcal 27.2g
22 木	ベーコンオニオンロール 秋のクリームシチュー ツナサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ(乾) 豆乳 豆乳クリーム ツナ	強力粉 強力粉(全粒粉) 砂糖 油 さつまいも ノンアレルギーマーガリン 小麦粉	玉葱 パセリ 人参 ほうれんそう しめじ マッシュルーム 大根 きゅうり	654kcal 24.8g
26 月	ソフトフランスパン 鮭のハーブ焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	○	牛乳 鮭 ベーコン 豚ばら肉	ソフトフランスパン オリーブ油 生パン粉 油 じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ ブロッコリー 玉葱 セロリー 人参 キャベツ ホールトマト 冷凍ホールコーン	624kcal 29.7g
27 火	栗おこわ 鶏肉の梅しそ焼き もやしと若布のごま醤油 具だくさんの味噌汁	○	牛乳 鶏胸肉 赤味噌 生わかめ 油揚げ 白味噌	米 もち米 むき栗 三温糖 砂糖 ごま油 ごま 油	大葉 もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ ほうれんそう	582kcal 30g
28 水	ごはん えびと豆腐のチリソース煮 中華風コーンスープ 梨	○	牛乳 えび 木綿豆腐 豚肉 卵	米 でんぷん 油 砂糖 春雨	生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ ピーマン 人参 玉葱 ニラ 冷凍ホールコーン 梨	640kcal 29.5g
29 木	和風スパゲティ もやしと水菜の玉ねぎドレッシングサラダ ミートポテトのチーズ焼き	○	牛乳 豚肉 ベーコン 刻みのり 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ	スパゲッティ 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	545kcal 24.2g
30 金	カツカレーライス グリーンサラダ 紅白ポンチ	○	牛乳 豚モモ肉 豚ひれ肉 寒天 ゼラチン 調製豆乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン パン粉 生パン粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー アセロラ みかん 黄桃 りんご	732kcal 24.9g

※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。
※給食費は，9月5日（月）に引き落とされます。残高確認のうえ，入金をお願いします。