10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
4 火	スパゲッティナポリタン 海藻サラダ ごまドーナツ	○	牛乳 ベーコン 生わかめ 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 白ごま	玉葱 ピーマン にんにく 冷凍ホールコーン マッシュルーム 人参 きゅうり キャベツ 生姜	591kcal 17.9g
5 水	にんにくチャーハン 肉ボールスープ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 豚挽肉	米 ノンアレルギーマーガリン 油 でんぷん 春雨 ごま油 白玉団子 砂糖	にんにく 葉ねぎ 玉葱 生姜 白菜 人参 もやし 干し椎茸 小松菜 みかん 黄桃 りんご レモン	644kcal 22.6g
6 木	さつま芋ごはん 鯖のごまだれ焼き 三色お浸し 大根の味噌汁	○	牛乳 鯖 おかか 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 白ごま	ほうれんそう もやし 人参 大根	583kcal 29.7g
7 金	こぎつねごはん ぎせい豆腐 野菜のじゃこ和え 柿	○	牛乳 油揚げ 豚挽肉 絞り豆腐 卵 じゃこ	米 砂糖 白ごま 油 でんぷん ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし ほうれんそう 柿	635kcal 28.8g
11 火	カレーライス フレンチサラダ 梨	○	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご キャベツ きゅうり 梨	654kcal 18.1g
12 水	けんちんうどん スティック大学芋 野菜の磯和え	○	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ 刻みのり	冷凍うどん 油 里芋 砂糖 さつまいも 白みつ 水あめ 黒ごま	人参 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ キャベツ もやし	591kcal 19.8g
13 木	手作りメロンパン ミネストローネ ごまドレッシングサラダ	○	牛乳 卵 ベーコン	強力粉 砂糖 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 グラニュー糖 マカロニ すりごま 油	人参 玉葱 キャベツ にんにく ホールトマト 冷凍ホールコーン もやし きゅうり	739kcal 21.0g
14 金	赤飯 鶏のから揚げ もやしと若布のごま醤油和え すまし汁 みかん	○	牛乳 あずき 鶏モモ肉 生わかめ	米 もち米 黒ごま でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 白ごま 花麩	にんにく 生姜 玉葱 もやし 小松菜 人参 えのきたけ みかん	635kcal 27.9g
17 月	マーボーなす丼 厚揚げの中華風煮 りんごゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 赤味噌 厚揚げ 豚モモ肉	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ねぎ 干し椎茸 なす 白菜 小松菜 りんごジュース	721kcal 30.8g
18 火	ごはん きびなごのから揚げ 豚バラ肉と大根のうま煮 豆腐と若布の味噌汁	○	牛乳 きびなご 豚ばら肉 笹かまぼこ 生わかめ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 でんぷん 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 大根 いんげん ねぎ	644kcal 29.0g
19 水	じゃこ入りチャーハン 八宝菜 りんご	○	牛乳 ロースハム じゃこ 豚肉 いか えび うずら卵	米 油 白ごま でんぷん	刻み高菜 ねぎ にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし たけのこ 白菜 干し椎茸 りんご	590kcal 28.6g
20 木	しょうゆラーメン 魚とチーズの包み揚げ 若布サラダ ドライプルーン	○	牛乳 豚ばら肉 マンボウ 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 大葉 もやし ドライプルーン	621kcal 27.6g
21 金	ハムピラフ シーフードグラタン 豆のスープ	○	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 いんげんまめ	米 バター 油 マカロニ 小麦粉 パン粉	人参 ねぎ 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ パセリ	687kcal 26.0g
24 月	中華丼 じゃが芋と玉葱の味噌汁 りんご	○	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 生わかめ 白味噌 赤味噌	米 油 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 筍 人参 玉葱 白菜 きくらげ チンゲン菜 りんご	560kcal 23.6g
25 火	みかん蒸しパン ホワイトシチュー ひじきサラダ	○	牛乳 豆乳 鶏モモ 豆乳クリーム ロースハム	蒸しパンミックス ホットケーキミックス じゃがいも 小麦粉 油 ノンアレルギー マーガリン 砂糖 ごま油	みかんジュース みかん缶 人参 玉葱 生姜 グリンピース 大根 きゅうり ねぎ	638kcal 22.4g
26 水	スパゲティミートソース グリーンサラダ スイートポテト	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生クリーム 卵黄	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 さつまいも バター	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー	683kcal 24.7g
27 木	もみじごはん いかのレモンソース 大根サラダ かきたま汁	○	牛乳 いか 卵 絹ごし豆腐	米 ごま油 白ごま でんぷん 油 三温 糖 砂糖	人参 生姜 レモン きゅうり 大根 小松菜 ねぎ	578kcal 28.1g
28 金	ごはん ぶりの照り焼き 白菜のおかかあえ 味噌けんちん汁	○	牛乳 ぶり 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 すりごま 練りごま 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	生姜 白菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	644kcal 30.5g
31 月	シナモントースト かぼちゃシチュー うま塩だれサラダ	○	牛乳 鶏モモ肉 生クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 油 バター 小麦粉 ごま油 白ごま	かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ もやし きゅうり にんにく	630kcal 20.4g

※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，10月5日（水）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。