



日 に ち	お し ら せ	牛 乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の脂子を整える		
1	(水)		ビビンバ わかめスープ いがぐりくん	豚挽き肉 生わかめ、豆腐、削り節 豆乳	米、砂糖、ごま油 ごま さつま芋、砂糖、乳不使用マーガリン、小麦粉、そうめん、パン粉	にんにく、生姜、たけのこ、ぜんまい、小松菜、もやし、にんじん、ねぎ、小松菜、えのき茸 栗	651 Kcal 22.9 g 20.9 g 2.0 g	ビビンは韓国語で「混ぜる」という意味で、 ビビンバは、野菜のナムルや肉を混ぜる「韓 国混ぜごはん」です。
2	(木)	豆腐の日	ゆかりごはん・豆腐の真砂揚げ 野菜の酢みそあえ すまし汁	豆腐、むきえび、鶏挽き肉、ちりめんじゃこ 白みそ かまぼこ、鶏肉、削り節、だし昆布	米・でんぶん、油 砂糖 米・ノンエッグマヨネーズ 砂糖、油 オリーブオイル	生姜、玉ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん みつ葉、かぶ	568 Kcal 28.4 g 20.1 g 2.2 g	10月2日は「とう(10)ふ(2)」の日です。 この日は豆腐を使って、さつま揚げのような 「真砂揚げ」を作ります。
3	(金)		ごはん・バサのオーロラソース オニオンドレッシングのサラダ お豆のスープ	バサ、豆乳クリーム、ピザチーズ 大豆、白いんげん豆、鶏肉、鶏がら	米・ノンエッグマヨネーズ 砂糖、油 オリーブオイル	玉ねぎ、パセリ キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし、玉ねぎ にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ	545 Kcal 26.3 g 19.2 g 1.8 g	バサは、あまりスーパーでは見かけることが ないのですが、どんな料理にも合う白身魚 で、外食でもよく使われています。
6	(月)	中秋の名月	里芋ごはん・かぶの浅漬 石狩汁 月見団子	油揚げ、鶏挽き肉・塩昆布 生揚げ、鮭、みそ(白・赤)、削り節 鶏がら	※、里芋、砂糖 白玉粉、上新粉、砂糖、でんぶん	にんじん、いんげん・キャベツ、かぶ、生姜 にんじん、小松菜、キャベツ、ごぼう、ねぎ	579 Kcal 23.7 g 14.0 g 2.4 g	6日は十五夜です。中秋の名月と呼ばれる満 月の日。今年は、晴れてきれいな満月が見ら れると良いですね。
7	(火)		海鮮あんかけ焼きそば 鶏ささみのウースタン マンゴープリン	豚肉、むきえび、いか、ほたて、かまぼこ、鶏がら 鶏ささみ、豆腐、鶏がら アガー、豆乳クリーム	蒸し中華麺、ごま油、でんぶん ごま油、でんぶん 砂糖	生姜、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、チンゲン菜、もやし、きくらげ ねぎ、ほうれん草 マンゴーピューレ、カットマンゴー、オレンジジュース	538 Kcal 25.7 g 18.7 g 2.6 g	えび・いか・ほたてが入ったあんかけ焼きそ ば、かまぼこは魚のタラから作られる練り製 品です。おいしいだしが出ます。
8	(水)	メブニョク	マーガリンパン □ほたてとほうれん草のグラタン ハンニードレッシングサラダ 大根スープ	ほたて、鶏肉、鰾、豆腐、豆乳クリー ム、ピザチーズ、粉チーズ 鶏肉、鶏がら	マーガリンパン マカロニ、小麦粉、油、乳不使用 マーガリン、パン粉 油、はちみつ	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん 大根、にんじん、水菜、えのき茸、ねぎ	636 Kcal 26.5 g 28.6 g 2.3 g	今日のブックメニューは、「こまつたさんの グラタン」から、「ほたてとほうれん草のグ ラタン」を作ります。ヤマさんはどんなグラ タンを作るのでしょうか?
9	(木)	1年生進足	柚子胡椒のスープかけごはん パンサンスー 青のり大豆	鶏ささみ、卵、鶏がら ロースハム、春雨 大豆、青のり	米、でんぶん 砂糖、ごま油 油	水菜、にんじん、ねぎ、こねぎ、ゆり きゅうり、もやし、にんじん	576 Kcal 24.6 g 17.8 g 2.6 g	大豆をじっくり揚げたら、塩と青のりをかけ ます。大人はお酒がすすむ1品です。 子どもは牛乳がすすむかも。
10	(金)		ごはん・海苔の佃煮 ししゃものごま焼き・野菜のおかかあえ 鶏肉と大根の煮物	焼き海苔 ししゃも・おかか 鶏肉、削り節	米・砂糖 ごま、ごま油 油、砂糖、里芋	小松菜、キャベツ、にんじん 生姜、にんにく、にんじん、大根、いんげん	563 Kcal 29.8 g 18.1 g 2.2 g	「海苔の佃煮」は給食室の手づくりです。 これだけでごはんがすすみますが、煮物も しっかり食べてください!
14	(火)	市制70周年	祝!『調布市制70周年』 スパゲティ・ソー 70周年イラストコック ポパイサラダ・柿	豚挽き肉、粉チーズ、鶏がら スパゲッティ、小麦粉、油、乳不使用マーガリン ベーコン	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ イラストコック(じゃが芋、パン粉) 油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ もやし、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん ほうれん草、にんじん、キャベツ・柿	606 Kcal 23.4 g 22.7 g 2.1 g	昭和30年に、調布市と神代町が合併し、 調布市が誕生しました。この日は市制70周年 の節目です。70の中に調布の名前をあし らった記念ロゴコックを提供します。
15	(水)		焼き豚チャーハン 春雨スープ 木島平村のりんごゼリー	焼き豚 鶏肉、豆腐、春雨、鶏がら アガー、粉寒天	米、ごま油 砂糖 砂糖	にんじん、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース にんじん、ほうれん草、きくらげ、ねぎ りんご、りんごジュース	513 Kcal 18.9 g 11.8 g 1.9 g	りんごゼリーは、姉妹都市の木島平村から届 くりこんで皮付きのまま刻んでジュースとい 緒に食べます。
16	(木)		さつま芋ご飯 肉豆腐 野菜のマヨしょうゆあえ・ぶどう	豚肉、焼き豆腐、削り節 鶏挽き肉 ツナフレーク、ひじき ベーコン、鶏がら	さつま芋、米 糸こんにゃく、砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、こねぎ 小松菜、キャベツ、にんじん、もやし・ぶどう	534 Kcal 25.1 g 20.4 g 1.5 g	旬のさつま芋をごはんと一緒に炊き込みま す。さつま芋ごはんと菜ご飯を献立に取り入 れると、秋だなあ〜と感じます。
17	(金)		鶏ごぼうピラフ 切干大根のツナサラダ 大葉と野菜のスープ	鶏挽き肉 ツナフレーク、ひじき ベーコン、鶏がら	米、乳不使用マーガリン、油 砂糖、ごま 押し麦	ごぼう、にんじん、グリーンピース 切干大根、にんじん、生姜 にんじん、かぶ、大根、白菜	513 Kcal 18.2 g 16.0 g 2.5 g	旬の切干大根の使い道は、煮物だけじゃない! シャキシャキ食感が、サラダにもピッタリで す。今回はツナと合わせました。
20	(月)		キムタクごはん ホキの油淋ソースかけ 青菜とコーンのスープ	豚肉 ホキ 豆腐、鶏がら	米、押し麦、ごま油、ごま油 でんぶん、小麦粉、砂糖、油 でんぶん	にんにく、キムチ、玉ねぎ、にんじん、たくあん漬け、ねぎ にんにく、生姜、ねぎ、小ねぎ チンゲン菜、ねぎ、ホールコーン	572 Kcal 25.1 g 20.4 g 2.5 g	キムチとたくあん漬けでキムタクごはん! 芸能人の「キムタク」を思い浮かべるのはこ どもより保護者の方が多いのでは…。
21	(火)		けんちんうどん 水菜の信田あえ 焼き芋	鶏肉、削り節、だし昆布 油揚げ、おかか	うどん、里芋、こんにゃく、ごま油 三温糖 さつま芋	にんじん、ほうれん草、大根、ごぼう 水菜、きゅうり、にんじん	544 Kcal 20.9 g 13.2 g 1.3 g	♪焼き芋♪焼き芋♪お腹がグー!ホカホカ ホカ ホカ あちちのチー!食べたらなくなるなんに もバー♪焼き芋の秋です!
22	(水)	ワールド	『メキシコ』 アロス・コン・ポヨ(鶏の炊き込みごはん) いわしのサルサソース・フリホレス(豆の煮込み) カルド・デ・ポボヨ(鶏と野菜スープ)	鶏肉 いわし・白いんげん豆、大豆 鶏肉、鶏がら	米、押し麦、オリーブオイル、乳不使用マーガリン 米粉、でんぶん、オリーブ油、油	にんにく、玉ねぎ、ビーツ、パプリカ(黄)、マッシュルーム 生姜、にんにく、玉ねぎ、カットマト・玉ねぎ、セロリ ねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、ほうれん草	614 Kcal 26.8 g 23.6 g 2.5 g	メキシコでは、お米はスープの具のような扱 いで、主食としてはとうもろこしの粉を使っ た「トルティーヤ」を食べることが多いそう です。
23	(木)		ルーロー飯 蓮根とチンゲン菜の中華炒め りんご	豚ばら肉、豚ひき肉、 いか	米、押し麦、ごま油、砂糖、はちみつ 油、ごま油、でんぶん	生姜、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、きくらげ、小松菜 生姜、ねぎ、チンゲン菜、れんこん、にんじん りんご	572 Kcal 21.2 g 18.8 g 1.6 g	りんごは姉妹都市の木島平村から届く「秋 映」という品種の予定。『長野りんご3 兄弟』の1つとされています。
24	(金)	スポーツフェス	チキンカツカレー カラフルサラダ サイダーボンチ	鶏肉、鶏がら 寒天(缶)	※、押し麦、小麦粉、パン粉、油、乳不使用マーガリン、じゃが芋 油、オリーブオイル、砂糖 サイダー	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、赤パプリカ、にんじん、きゅうり みかん(缶)、パイナップル(缶)、白桃(缶)		

□はブックメニューの日です。今月は『こまったさんのグラタン』（作：寺村 輝夫、絵：岡本 嶋子）にちなんだ献立です。