

10月 献立表



太字 で表記している献立は、七夕のリクエストスターを 見つけた子からのリクエストメニューです。

令和7年9月30日 調布市立杉森小学校 校長演松章洋 栄養士 土谷喜美子

4	۾ کست			11	mm R-		笫	·養士 土谷 喜美子
日にち	お知らせ	牛乳	献立名	赤の食品	主な材料 黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の間子を整える	エネルギー たんぱく質 貼賃 食塩相当量	ひとくちメモ
	Ę		ピビンバ	豚挽き肉	米、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、たけのこ、ぜんまい、小松菜、もやし、にんじん	651 Kcal	かんこだ ま ピビンは韓国語で「混ぜる」という意味で,
1		0	わかめスープ	生わかめ、豆腐、削り節	こま	ねぎ、小松菜、えのき茸	22.9 g	ピビンバは、野菜のナムルや肉を混ぜる「韓
(水)			いがぐりくん	豆乳	さつま芋,砂糖,乳不使用マーガリ	要	20.9 g 2.0 g	んぶま 国風混ぜごはん」です。
	豆		ゆかりごはん・豆腐の真砂揚げ		ン、小麦粉、そうめん、パン粉 米・でんぷん、油	 生姜, 玉ねぎ	500 14 1	がなっか ひ10月2日は「とう(10)ふ(2)」の日です。
2	腐		A + D +		砂糖		568 Kcal 28.4 g	10月2日は「とう(10)ふ(2)」の日です。 ひとうふっか この日は豆腐を使って、さつま揚げのような
(-t-)	の 日		野菜の酢みそあえ	白みそ	0少村書	キャベツ、小松菜、にんじん	20.1 g 2.2 g	
(木)	н		すまし汁	かまぼこ、鶏肉、削り節、だし昆布		みつ葉、かぶ		まさごあっく 「真砂揚げ」を作ります。
3			ごはん・バサのオーロラソース	バサ、豆乳クリーム、ピザチーズ	米・ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、パセリ	545 Kcal 26.3 g	バサは,あまりスーパーでは見かけることが
		0	オニオンドレッシングのサラダ		砂糖,油	キャベツ,ほうれん草,にんじん,もやし,玉ねぎ	19.2 g	ないのですが、どんな料理にも合う白身魚
(金)			お <u>豆</u> のスープ	大豆、白いんげん豆、鶏肉、鶏がら	オリーブオイル	にんにく,セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	1.8 g	がい が っか で、外食等でよく使われています。
6	中秋		菫芋ごはん・かぶの浅漬け	油揚げ, 鶏挽き肉 ・ 塩昆布	※, 里芋, 砂糖	にんじん, いんげん ・ キャベツ, かぶ, 生姜	579 Kcal	にち じゅうごや ちゅうしゅあいげつ よ ま 6日は十五夜です。中秋の名月と呼ばれる満
$I^{}I$	の名	0	岩취洋	生揚げ、鮭、みそ(白・赤)、削り節		にんじん、小松菜、キャベツ、ごぼう、ねぎ		ががつい ことし は まんげつ み 月の日。今年は、晴れてきれいな満月が見ら
(月)	月		っきかだんご 月見団子	鶏がら	白玉粉,上新粉,砂糖,でんぷん		2.4 g	い れると良いですね。
7			海鮮あんかけ焼きそば	豚肉、むきえび、いか、ほたて、かまぼこ、鶏がら	蒸し中華麺, ごま油, でんぷん	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	538 Kcal	なび・いか・ほたてが入ったあんかけ焼きそ
'		0	鶏ささみのウースータン	鶏ささみ,豆腐,鶏がら	ごま油, でんぷん	ねぎ、ほうれん草	25.7 g 18.7 g	さかな つく ね せ ば。かまぼこは魚のタラから作られる練り製
(火)			マンゴープリン	アガー,豆乳クリーム	砂糖	マンゴーピューレ,カットマンゴー,オレンジジュース	2.6 g	いひん 品です。おいしいだしが出ます。
			マーガリンパン		マーガリンパン			こんげっ 今月のブックメニューは、「こまったさんの
8	メニュー		□ほたてとほうれん草のグラタン	ほたて、鶏肉、党友、豆乳クリー	マカロニ、小麦粉、油、乳不使用	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、グリーンピース	636 Kcal	グラタン」から、「ほたてとほうれん草のグ
	ュッ	0		ム、ピザチーズ、粉チーズ	マーガリン, パン粉 油, はちみつ	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	26.5 g 28.6 g	ラクショから、「はたくとはられん草のシ っく ラタン」を作ります。ヤマさんはどんなグラ
(水)	٦٥		ハニードレッシングサラダ	鶏肉、鶏がら	د ردد دا مد	大根、にんじん、水菜、えのき茸、ねぎ	2.3 g	ラタン」を作ります。ヤマさんはどんなグラ っく タンを作るのでしょう?
	1	Н	大根スープ	鶏ささみ、卵、鶏がら	火 アムぶん			タンを作るのでしよつ? だいず
9	年		植子胡椒のスープかけごはん		米、でんぷん	水菜、にんじん、ねぎ、こねぎ、柚子	24.6 g	だいず。 あ しお あお 大豆をじっくり揚げたら、塩と青のりをかけ おとな さけ ぴん
I , I	生 遠	0	バンサンスー	ロースハム、春雨	砂糖、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	17.8 g 2.6 g	ます。 大人はお酒がすすむ 1 品です。
(木)	足	Щ	たいず 一角のり大豆	大豆、青のり	油		2.0 g	子どもは牛乳がすすむかも。
10			ごはん・海苔の佃煮	焼き海苔	米 • 砂糖		563 Kcal	のり つくだに きゅうしょくして 「海苔の佃煮」は給食室の手づくりです。
		0	ししゃものごま焼き・野菜のおかかあえ	ししゃも・ おかか	ごま、ごま油	小松菜、キャベツ、にんじん	29.8 g 18.1 g	これだけでごはんがすすみますが、煮物も
(金)			鶏肉と大根の煮物	鶏肉,削り節	油,砂糖,里芋	生姜、にんにく、にんじん、大根、いんげん	2.2 g	しっかり食べてくださいね!
	∄÷		祝!『調布市制70周	770/2 年』 1,500件以上の応募の	たか の中から選ばれた記念ロゴがブ	プリントされたコロッケを提供します。		しょうわ ねん ちょうぼち じんだぼち がっぺい 昭和30年に、調布町と神代町が合併し、
14	制 7		スパケッティミートソース	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	にんにく, 生姜, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	606 Kcal 23.4 g	ちょうふ たんじょう ことし しせい しゅうねん 調布市が誕生しました。今年は市制70周年
	0 周	0	70周年イラストコロッケ		イラストコロッケ(じゃが芋,パン粉)	もやし,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	22.7 g 2.1 g	ふしめ なか ちょうふ めいぶっ の節目です。70の中に調布の名物をあし
(火)	年		ポパイサラダ・柿	ベーコン	油、砂糖、ごま油	ほうれん草, にんじん, キャベツ・ 柿	2.1 8	stade らった記念ロゴコロッケを提供します。
	-		to link	焼き豚	米、ごま油	にんじん、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、グリンピース	513 Kcal	しまいとし きじまだいらむら とど りんごゼリーは、姉妹都市の木島平村から届
15		0	焼き豚チャーハン	鶏肉、豆腐、春雨、鶏がら		にんじん, ほうれん草, きくらげ, ねぎ	18.9 g	りんことりーは、姉妹都中の木島平村から庙 かわっ くりんごを皮付きのまま刻んでジュースと一
(ak)		_	春雨スープ	アガー、粉寒天	砂糖	りんご、りんごジュース	11.8 g 1.9 g	くりんこを反付さのまま刻んでジュースとー しょ かた 緒に固めます。
(水)			木島平村のりんごゼリー	アカー、初巻入		שאוב, שאובטיו-ג		
16			さつま芋ご飯		さつま芋、米		534 Kcal 21.1 g	しゅん いも いっしょ た こ 旬のさつま芋をごはんと一緒に炊き込みま
		0	肉豆腐	豚肉、焼き豆腐、削り節	糸こんにゃく、砂糖	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,こねぎ	16.8 g 1.5 g	いも くり はん こんだて と いす。さつま学ごはんと栗ご飯を献立に取り入
(木)			野菜のマヨしょうゆあえ・ぶどう		ノンエッグマヨネーズ	小松菜、キャベツ、にんじん、もやし ・ ぶどう	1.0 6	れると、秋だなぁ~と感じます。
17			鶏ごぼうピラフ	鶏挽き肉	米,乳不使用マーガリン,油	ごぼう, にんじん, グリーンピース	513 Kcal 18.2 g	きりぼだいにん つか みち にもの 切干大根の使い道は、煮物だけじゃない!
' '		0	切干大根のツナサラダ	ツナフレーク, ひじき	砂糖,ごま油	切干大根,にんじん,生姜	16.0 g	シャキシャキ貧感が,サラダにもピッタリで
(金)			大菱と野菜のスープ	ベーコン、鶏がら	押し麦	にんじん,かぶ,大根,白菜	2.5 g	_{こんかい} あ す。今回はツナと合わせました。
20			<u>キムタクごはん</u>	豚肉	米,押し麦,ごま,油, ごま油	にんにく、キムチ、玉ねぎ、にんじん、たくあん漬け、ねぎ	572 Kcal	^ず キムチとたくあん漬けでキムタクごはん!
20		0	ホキの油淋ソースかけ	ホキ	でんぷん、小麦粉、砂糖、油	にんにく、生姜、ねぎ、小ねぎ	25.1 g 20.4 g	げいのもん まも う 芸能人の「キムタク」を思い浮かべるのは子
(月)			青菜とコーンのスープ	豆腐、鶏がら	でんぷん	チンゲン菜、ねぎ、ホールコーン	2.5 g	ほごしゃ ほう おお どもより保護者の方が多いのでは…。
04			けんちんうどん	鶏肉,削り節,だし昆布	うどん、里芋、こんにゃく、ごま油	にんじん,ほうれん草,大根,ごぼう	544 Kcal	
21		0	水菜の信田あえ	油揚げ、おかか	三温糖	水菜、きゅうり、にんじん	20.9 g 13.2 g	た ホカ あちちのチー!食べたらなくなるなんに
(火)			た。 は 性き 生		さつま芋		1.3 g	や いも あき もパー♪焼き芋の秋です!
		П	79UC 1	りょうり にほん わしょく くキシコ料理は、日本の和食より		らんかいきん とうろく 文化遺産」に登録されました。		こめ メキシコでは、お米はスープの具のような扱
22	ランチワールド		アロス・コン・ポーヨ(鶉の炊き込みごはん)	鶏肉	* 押し麦 オリーブオイル 乳不使用マーガリン	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ(黄)、マッシュルーム	614 Kcal 26.8 g	スキッコでは、の木はスープの臭のような扱 しゅしょく こな つか いで、主食としてはとうもろこしの粉を使っ
	ンル	0	アロス・コン・ホーヨ(鶏の炊き込みこはん) いわしのサルサソース・フリホレス(豊の煮込み)	いわし ・ 白いんげん豆, 大豆	米粉, でんぷん, オリーブ油, 油	生姜、にんにく、玉ねぎ、カットトマト ・ 玉ねぎ、セロリー	000	た「トルティーヤ」を食べることが多いそう
(水)	, k		いわしのサルサソース・フリホレス(豆の煮込み) カルド・デ・ポジョ(鶏と野菜スープ)	鶏肉、鶏がら		ねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、ほうれん草	∠.5 g	
		H	I+ 4	豚ばら肉、豚ひき肉、	※ 押し書 ごま油 砂糖 けちゃっ	生姜、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、きくらげ、小松菜		です。 しまいとし きじまだいらむら とど あきりんごは姉妹都市の木島平村から届く「秋
23		0	ルーロー飯		未、押し安、こま油、砂糖、はらみう 油、ごま油、でんぶん	生姜、 ねぎ、 チンゲン菜、 れんこん、 にんじん	572 Kcal 21.2 g	
(\			蓮根とチンゲン菜の中華炒め	いか	III, COMB, CANSIAN	生姜、ねざ、ナンケン菜、れんこん、にんしん りんご	18.8 g	ばえ ひんしゅ よてい 映」という品種の予定です。「長野りんご3 きょうだい い
(木)	ス	Н	りんご	Shelp Shift?				きょうだい 兄弟」の1つと言われています。
24		_	<i>チキンカツカ</i> レー	鶏肉、鶏がら	米、押し表、小麦配、パン粉、油、乳不使用マーガリン。じゃが芋	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	714 Kcal 25.4 g	にち 25日はスポーツフェスティバル!
	ポ 前フェ	O	カラフルサラダ	l	油、オリーブオイル、砂糖	キャベツ、赤パプリカ、にんじん、きゅうり	24.5 g 1.9 g	「勝つ」にあやかったカツカレーとリクエス
(金)	ス	Щ	サイダーポンチ まにまがいらからなん	寒天(缶)	サイダー	みかん(缶), パイナップル(缶), 白桃(缶)	1.5 B	トスターからサイダーポンチです。
28			木島平村産のごはん		木島平村産の米		573 Kcal	toばんさけ、や なと 鉄板で鮭を焼く音が「チャンチャン」と聞こ
		0	鮭のチャンチャン焼き	鮭、白みそ	乳不使用マーガリン,砂糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、えのき茸	28.6 g 15.2 g	ゃ えることから「チャンチャン焼き」と言われ
(火)			野菜のごまあえ・沢煮椀	豚肉,豆腐,削り節,だし昆布	砂糖,すりごま,練りごま	もやし、白菜、にんじん・ ごぼう、にんじん、大根、ぶなしめじ、小松菜	1.8 g	ほっかいどうきょうどりょうり ます。 北海道の郷土料理です。
29			素し鶏の塩ラーメン	鶏ささみ、鶏がら、干し貝柱、だし昆布	蒸し中華麺,ごま油	生姜、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜、ねぎ	524 Kcal	ひ ちゅうか しょうゆ・みそ・冷やし中華…。
23			春巻	豚挽き肉、春雨	ごま油,砂糖,でんぷん,餃子の皮,油	にんにく、生姜、たけのこ、にんじん	22.8 g 17.2 g 2.9 g	こんげっしお 今月は塩ラーメンにしました。 ほたての貝柱
(水)			きゅうりのピリ辛漬け・みかん		ごま油,砂糖,ラー油	きゅうり・ みかん	2.9 g	っか とくせい を使った特製スープです。
	B		こくしまけん トノーキロス	い ありおど だ 言えば「阿波踊り」ですが、 ��	^{るときんとき} 門金時(さつま芋)やかぼす <i>の</i>	さんち D産地で、そうめん作りも盛んです。		とくしまけん ごもく ず し 徳島県では五目ちらし寿司のことを「かきま
30	本味	_	************************************	金時豆、鶏肉、高野豆腐、刻みのり		生姜、ごぼう、にんじん、干し椎茸、いんげん	512 Kcal 20.0 g	ぜ」と言うそうです。また、「ふし」とはそ
	め	\sim	金融量人ののかきませてららし舞りた こしき 五色あえ		砂糖	小松菜,大根,にんじん,もやし,豆苗,ホールコーン	12.3 g	ほその さいぼうま うめんを細く延ばす際に棒に巻きつける
(木)	ر د			焼き竹輪、油揚げ、削り節、だし昆布		にんじん、大根、小松菜、ねぎ	1.8 g	つめんを細く延は9 際に棒に巻き Jける はし 「端」のことです。
	/\		そうめんのふし汁	(パーコン、鶏肉、豆乳、豆乳クリーム、鶏がら	主子, て フ6フパリスパグッティ, 小麦粉, 油, 乳不使用マーガリン	玉ねぎ, エリンギ, にんじん, ほうれん草, ブロッコリー	00= ::	「端」のことです。 ハロウィンにちなんで、かぼちゃの三角パイ
31	ロウ		豆乳クリームスパゲッティ	ひじき、白いんげん豆	砂糖	むき枝豆、小松菜、ホールコーン	26.0 g	ハロウィンにちなんで、かぼちゃの三角パイっく きょうざ かわっつ あぶらあ を作ります。餃子の皮で包み、油で揚げるの
(金)	1		ひじきと豆のサラダ	豆乳	砂糖 砂糖, 餃子の皮, 油	むさ校豆、小松菜、 ホールコーン かぼちゃフレーク、 かぼちゃペースト	27.9 g 1.5 g	を作ります。餃子の皮で包み、油で揚げるの しょっかんし あ でサクサクした食感に仕上がります。
\₩/	ン		ハロウィンパイ	24.20	ward, BXJ V/IX, /III	グロフトンローン, MIROPE (-VI,		ヒックサクしに莨密に仕上がります。