



10月 献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

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	エネルギー たんぱく質
1火	ごはん ししゃものごまフライ 野菜のオイスターソース炒め 大根と若布の味噌汁	○	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 生わかめ 味噌	米 小麦粉 生パン粉 パン粉 ごま油	にんにく 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン 大根 ねぎ	655kcal 28.5g
2水	ソース焼きそば 春雨スープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ	蒸し中華めん 油 春雨 さつまいも 白みつ 水あめ ごま 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ 小松菜 ねぎ 生姜	576kcal 20.5g
3木	黒砂糖パン ポテトグラタン コーンサラダ 秋野菜のミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ もやし きゅうり キャベツ コーン りんご にんにく セロリー かぼちゃ れんこん ホールトマト	596kcal 21.6g
4金	ホイコーロー丼 ワンタンスープ 梨	○	牛乳 豚ばら肉 味噌 豚挽肉	米 油 砂糖 でんぶん ワンタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 もやし 小松菜 梨	545kcal 18.2g
7月	ドライカレー 若布とコーンのサラダ 梨	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生わかめ	米 マーガリン 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース ホールトマト コーン キャベツ もやし 梨	563kcal 18.6g
8火	醤油ラーメン 白身魚の変わり味噌和え	○	牛乳 豚肉 メルルーサ 味噌	蒸し中華めん 油 ごま油 でんぶん じゃがいも ごま 砂糖	たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ ピーマン ごぼう	602kcal 25.8g
9水	(沖縄県の郷土料理) ししじゅーしい 沖縄もずくスープ 黒糖ちんすこう	○	牛乳 豚ばら肉 刻み昆布 もずく 豆腐	米 油 小麦粉 黒砂糖 砂糖 ラード	人参 こねぎ 白菜 ねぎ	603kcal 16.3g
10木	(目の愛護デー) ブルーベリー蒸しパン ハンガリアンチュー 若布とコーンのサラダ	○	牛乳 調製豆乳 ベーコン 豚肉 ひよこめ 海藻ミックス	蒸しパンミックス 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 砂糖	ブルーベリー 玉葱 人参 グリンピース (冷凍) 大根 きゅうり	548kcal 17.2g
11金	ねぎ塩豚丼 白身魚のウースタン	○	牛乳 豚肉 カレイ 豆腐	米 おおむぎ 油 砂糖 でんぶん ごま油	玉葱 もやし ねぎ あさつき にんにく 生姜 人参 チンゲン菜	566kcal 26.4g
15火	(十三夜) 五穀豆ごはん いが蒸し ひじきサラダ お月見ゼリー	○	牛乳 大豆 豚挽肉 絞豆腐 ひじき ロースハム アガー	米 黒米 米粒麦 あわ ひえ ごま もち米 でんぶん 砂糖 ごま油 白玉団子	生姜 ねぎ 干し椎茸 大根 人参 きゅうり ぶどうジュース	633kcal 23.6g
16水	(ブックメニュー) 和風きのこスパゲッティ 大根と水菜のサラダ ばばあちゃんのさつま芋蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 刻みのり 調製豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 ごま油 砂糖 蒸しパンミックス マーガリン さつまいも	にんにく 玉葱 ほうれんそう ぶなしめじ エリンギ 大根 人参 水菜	640kcal 21.9g
17木	ハムライス クリームコーンスープ ソイミルクゼリー	○	牛乳 ボンレスハム ベーコン 調製豆乳 アガー	米 オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	玉葱 赤ピーマン グリンピース コーン マッシュルーム クリームコーン パセリ みかん缶	586kcal 19.1g
18金	いわしご飯 白菜の味噌鍋 柿	○	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 味噌 調製豆乳	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ごま	生姜 にんにく 人参 玉葱 白菜 生しいたけ ぶなしめじ ねぎ かき	585kcal 23.5g
21月	こぎつねごはん 鯖の塩麹焼き 野菜ののり和え 沢煮椀 菊花みかん	○	牛乳 油揚げ 鯖 刻みのり	米 砂糖 塩こうじ	人参 キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう 大根 えのきたけ 水菜 みかん	642kcal 30.4g
22火	ごはん 豆腐のカレーそばろ煮 鶏団子のスープ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 豆腐 さつま揚げ 鶏挽肉	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	生姜 人参 筍 玉葱 干し椎茸 グリーンピース ねぎ にんにく 小松菜 白菜 もやし	586kcal 26.7g
23水	クッパ いかの南蛮揚げ 中華サラダ	○	牛乳 豚ばら肉 卵 生わかめ	米 白ごま でんぶん 油 春雨 ごま油 砂糖	筍 人参 玉葱 干し椎茸 白菜 小松菜 ねぎ にんにく 生姜 水菜 もやし	605kcal 26.9g
24木	スパゲッティミートソース グリーンサラダ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム バジル パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	555kcal 24.2g
25金	カレーピラフのホワイトソースかけ チキンサラダ	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 調製豆乳 鶏肉ささ身	米 油 小麦粉 マーガリン すりごま 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ ねぎ 生姜	601kcal 21.3g
28月	中華風炊込ごはん いかしゅうまい 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉 いかすり身 鶏挽肉 豆腐	米 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 玉葱 生姜 チンゲン菜 コーン クリームコーン	572kcal 25.3g
29火	五平餅 野菜のマヨしょう油和え けんちん汁 菊花みかん	○	牛乳 味噌 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐	アルファ化米 砂糖 白すりごま マヨネーズ ごま油 里芋 こんにゃく	小松菜 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ みかん	529kcal 18.6g
30水	親子丼 じゃが芋の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 卵 刻みのり 生わかめ 味噌	米 系こんにゃく 砂糖 じゃがいも	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース	568kcal 24.5g
31木	(ハロウィン) じゃこマヨトースト かぶの豆乳シチュー パンプキンプリン	○	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ 鶏肉 調製豆乳 アガー	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 かぶ コーン パセリ かぼちゃペースト	641kcal 25.5g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。
※里芋は市内産のものを使用します。