



9月献立表

令和7年度

調布市立滝坂小学校

| 日 | 主食 | 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 |
|---------|--|----|-----------------------------------|--|---|------------------|
| 3 水 | ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 キラキラポンチ | ○ | 牛乳 鶏肉 寒天 | パン 砂糖 油 じゃがいも | にんにく 人参 玉葱 ビーマン しめじ ホールトマト バジル パイン みかん りんご レモン クランベリージュース | 571kcal 22.1g |
| 4 木 | ホイコーロー丼 白身魚のウースタン 冷凍みかん | ○ | 牛乳 豚肉 味噌 メルルーサ 豆腐 | 米 油 砂糖 でんぷん | にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 チンゲン菜 冷凍みかん | 569kcal 23.3g |
| 5 金 | チキンライスのホワイトソースかけ グリーンサラダ | ○ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 調製豆乳 | 米 油 小麦粉 マーガリン 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 キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし | 584kcal 18.3g |
| 8 月 | じゃこマヨトースト ハンガリアシチュー こんにゃくサラダ | ○ | 牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ ベーコン 豚肉 ひよこまめ | パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく ごま油 砂糖 | 玉葱 人参 グリンピース キャベツ ブロッコリー | 642kcal 25.3g |
| 9 火 | (重陽の節句) ひじきと大豆のごはん 肉じゃが 菊の花のすまし汁 梨 | ○ | 牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 生揚げ 鶏肉 | 米 油 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく | 人参 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 いんげん 小松菜 えのき ねぎ 菊の花 梨 | 624kcal 24.2g |
| 10 水 | 夏野菜カレー 味噌ドレッシングサラダ | ○ | 牛乳 鶏肉 味噌 | 米 油 小麦粉 マーガリン 砂糖 じゃがいも | にんにく 生姜 玉葱 人参 ビーマン ズッキーニ かぼちゃ なす キャベツ もやし きゅうり | 651kcal 18.8g |
| 11 木 | こぎつねごはん いかの葱塩焼き ピリ辛豚汁 | ○ | 牛乳 油揚げ いか 豚肉 豆腐 味噌 | 米 砂糖 ごま ごま油 油 | 人参 生姜 にんにく ねぎ ごぼう しめじ 大根 白菜 キムチ | 581kcal 33.1g |
| 12 金 | 冷し肉みそうどん 豚バラ肉と大根のうま煮 抹茶プリン | ○ | 牛乳 豚挽肉 味噌 豚肉 笹かまぼこ 調製豆乳 アガー | うどん 油 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく | きゅうり にんにく 生姜 玉葱 人参 ごぼう 大根 いんげん | 648kcal 27.8g |
| 16 火 | きんぴらごはん わかさぎのカレー揚げ 具だくさんの味噌汁 | ○ | 牛乳 鶏肉 わかさぎ 豆腐 油揚げ 味噌 | 米 油 ごま油 しらたき 砂糖 小麦粉 | ごぼう 人参 かぼちゃ 大根 ねぎ しめじ | 519kcal 21.8g |
| 17 水 | スパゲッティナポリタン コーンサラダ パナナココアマフィン | ○ | 牛乳 ベーコン 調製豆乳 | スパゲッティ 油 砂糖 ホットケーキミックス | にんにく 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり ホールコーン パナナ | 538kcal 18.7g |
| 18 木 | ゆかりごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜のお浸し 大根のすまし汁 | ○ | 牛乳 鯖 おかか | 米 でんぷん 小麦粉 油 | ゆかり 生姜 白菜 もやし 小松菜 人参 しめじ 大根 水菜 ねぎ | 584kcal 26.6g |
| 19 金 | 枝豆と塩昆布のごはん ふくさ卵 野菜の和え物 豆腐と野菜の味噌汁 | ○ | 牛乳 塩昆布 鶏挽肉 卵 豆腐 味噌 | 米 油 砂糖 じゃがいも | 冷凍枝豆 人参 たけのこ 玉葱 えのき グリンピース 白菜 もやし 小松菜 大根 ねぎ ほうれんそう | 566kcal 24.0g |
| 22 月 | (お彼岸献立) けんちんうどん 小松菜とじゃこの和え物 おはぎ(きな粉) | ○ | 牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ ちりめんじゃこ おかか きな粉 | うどん ごま油 砂糖 もち米 | 干し椎茸 人参 ほうれんそう 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ | 550kcal 23.6g |
| 24 水 | 麻婆豆腐丼 にらのナムル グレープゼリー | ○ | 牛乳 豚挽肉 大豆 赤味噌 豆腐 アガー | 米 油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま | にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし ニラ グレープジュース | 585kcal 23.9g |
| 25 木 | シナモンハニートースト カレーシチュー 海藻サラダ | ○ | 牛乳 豚肉 海藻ミックス | パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 | にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン | 597kcal 19.0g |
| 26 金 | (ブックメニュー) ごはん まっちゃんのコロッケ 三色サラダ 白菜のスープ | ○ | 牛乳 豚挽肉 鶏肉 | 米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 | 人参 玉葱 きゅうり ホールコーン 白菜 水菜 小松菜 ねぎ | 634kcal 20.5g |
| 29 月 | 黒砂糖パン 白身魚のハーブ焼き さつま芋入りポテトサラダ トマトのスープ | ○ | 牛乳 バサ ハム ベーコン | パン オリーブ油 パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 砂糖 マカロニ | にんにく パセリ 人参 ホールコーン きゅうり 玉葱 キャベツ いんげん ホールトマト | 621kcal 20.5g |
| 30 火 | 鮭ごはん いりどり なめこ汁 | ○ | 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 味噌 | 米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 | ごぼう 人参 筍 干し椎茸 いんげん なめこ 根みつば | 608kcal 20.5g |

※仕入れや行事の都合により、変更になることがあります。