



9月献立表

令和8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 木	チキンライスのホワイトソースかけ グリーンサラダ 冷凍みかん	○	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 コーン キャベツ ブロッコリー ズッキーニ もやし 冷凍みかん	595kcal 18.4g
4 金	おろしスパゲッティ ツナサラダ スイートポテト	○	牛乳 鶏肉 ツナ	スパゲッティ 油 砂糖 でんぶん さつまいも マーガリン	にんにく 玉葱 人参 しめじ 大根 生姜 大葉 キャベツ きゅうり ピーマン りんご レモン	576kcal 21.8g
7 月	ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 鶏肉 粉寒天	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ ホールトマト バジル オレンジジュース みかん缶 バイン りんご缶	597kcal 23.4g
8 火	麻婆豆腐丼 冬瓜とトマトのスープ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 味噌 豆腐 ベーコン	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 筍 干し椎茸 とうがん トマト パセリ	572kcal 23.5g
9 水	(重阳の節句) ひじきと大豆のご飯 肉じゃが 菊の花のすまし汁 巨峰	○	牛乳 干ひじき 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 筍 玉葱 いんげん 小松菜 えのき ねぎ 菊の花 巨峰	608kcal 24.0g
10 木	冷しきつねうどん 大豆とポテトの揚げ煮 梅しそサラダ	○	牛乳 油揚げ 生わかめ 大豆	うどん 砂糖 でんぶん じゃがいも 油	ねぎ 生姜 もやし 水菜 パセリ キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねり梅 しそ葉	541kcal 20.9g
11 金	枝豆と塩昆布のごはん 焼きししゃも かぼちゃ入り味噌汁 梨	○	牛乳 塩昆布 ししゃも 油揚げ 味噌	米 じゃがいも	冷凍枝豆 人参 かぼちゃ 大根 ねぎ ほうれんそう しめじ 梨	525kcal 24.1g
14 月	じゃこマヨトースト ハンガリアシチュー うま塩サラダ	○	牛乳 じゃこ 粉チーズ ベーコン 豚肉 ひよこめ	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 白ごま	玉葱 人参 グリンピース キャベツ もやし きゅうり にんにく	653kcal 25.1g
15 火	ごはん 和風ハンバーグおろしソース ブロッコリー トマトと卵のスープ	○	牛乳 豚挽肉 豆腐 ベーコン 卵	米 油 生パン粉 砂糖 でんぶん ま油	玉葱 えのき 生しいたけ 大根 ブロッコリー トマト パセリ	624kcal 28.7g
16 水	(ブックメニュー) ポテトチップ入りカレーライス 大根サラダ 梨	○	牛乳 鶏肉 ハム	米 油 さつまいも 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 しめじ エリンギ なす 大根 きゅうり コーン 梨	670kcal 19.9g
17 木	こぎつねごはん いかの南蛮焼き ピリ辛豚汁	○	牛乳 油揚げ いか 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 油	人参 ねぎ にんにく 生姜 ごぼう しめじ 大根 白菜 キムチ	578kcal 32.9g
18 金	けんちんうどん 小松菜とじゃこのサラダ きな粉のおはぎ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ じゃこ おかか きな粉	うどん(冷) 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 木	スパゲッティナポリタン コロコロ野菜スープ 玉葱マフィン	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 調製豆乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 メープルシロップ 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム セロリ キャベツ かぼちゃ	667kcal 20.6g
25 金	(十五夜) さんまのかばやき丼 具沢山味噌汁 みたらし団子	○	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 味噌	米 でんぶん 油 三温糖 白ごま 白玉団子 砂糖	人参 白菜 かぼちゃ 大根 ねぎ	737kcal 24.1g
28 月	ごはん のりの佃煮 ふくさたまご 若布とコーンのサラダ なめこ汁	○	牛乳 刻みのり 鶏挽肉 卵 生わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 油	人参 筍 玉葱 えのき グリンピース コーン キャベツ もやし なめこ 根みつば	551kcal 24.3g
29 火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 大根のそぼろ煮 ごまドレッシングサラダ	○	牛乳 豚肉 豚挽肉 生揚げ	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 油 白ごま こんにゃく でんぶん	生姜 ごぼう 人参 いんげん もやし キャベツ 筍 玉葱 大根	592kcal 23.7g
30 水	ココアパン パサのハーブ焼き 滝坂オリジナルポテトサラダ 春雨スープ	○	牛乳 パサ ハム 鶏肉	ココアパン 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 春雨	にんにく パセリ 人参 コーン ブロッコリー 筍 きくらげ 小松菜	548kcal 27.6g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。