



# 10月献立表

令和5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
2月	ガーリックトースト いかとエビのクリームシチュー フレークサラダ	○	牛乳 ベーコン むきえび いか 調製豆乳	パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 コーンフレーク 砂糖	にんにく パセリ 玉葱 人参 ホールコーン キャベツ きゅうり ブロッコリー	625kcal 23.0g
3火	(沖縄郷土料理) 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 絹ごし豆腐	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
4水	メキシカンライス クリームコーンスープ ソイミルクゼリー	○	牛乳 豚挽肉 ウィンナソーセージ ベーコン 調製豆乳 アガー	米 油 小麦粉 砂糖	玉葱 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム ホールコーン クリームコーン パセリ みかん缶	614kcal 18.8g
5木	ごはん あじのゴマフライ 野菜のオイスター炒め 大根と若布のスープ	○	牛乳 まあじ 豚モモ肉 木綿豆腐 生わかめ 赤味噌 白味噌	米 すりごま 小麦粉 生パン粉 パン粉 黒ごま 油	にんにく 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン 大根 ねぎ	637kcal 30.0g
6金	元氣ごはん ししゃもの香り焼き 豚汁 ビタミンボンチ	○	牛乳 鶏挽肉 豚こま肉 木綿豆腐 白味噌 赤味噌 ししゃも 寒天	米 油 じゃがいも こんにやく ごま油 白ごま 白玉団子 砂糖	にんにく ニラ 人参 ねぎ ごぼう 大根 りんご缶 パイン缶 みかん缶 レモン	684kcal 27.1g
10火	ブルーベリー蒸しパン ハンガリアンシチュー オレドレサラダ	○	牛乳 調製豆乳 ベーコン 豚モモ肉 ひよこまめ	蒸しパンミックス 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ブルーベリー(ソース) ブルーベリー 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし みかん缶	566kcal 17.7g
11水	(世界の料理 タイ) ガバオライス 鶏肉のフォー 冷凍パイン	○	牛乳 鶏挽挽肉 大豆 鶏こま肉	米 油 砂糖 フォー	にんにく 生姜 玉葱 人参 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ もやし 葉ねぎ レモン カットパイン	554kcal 23.9g
12木	ごはん 油みそ 生揚げと野菜の旨煮 梨	○	牛乳 豚挽肉 赤味噌 生揚げ 豚こま肉	米 油 ごま油 砂糖 こんにやく でんぶん	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ キャベツ 梨	645kcal 26.0g
13金	ポリポリチャーハン サーモン春巻き ナムル チンゲン菜のスープ	○	牛乳 豚挽肉 たらすり身 鮭すり身 絹ごし豆腐	米 油 ごま油 砂糖 でんぶん 春巻きの皮 白ごま	人参 ねぎ たくあん漬 のざわな 玉葱 生姜 もやし 小松菜 チンゲン菜 えのき	557kcal 25.6g
16月	コスタリカライス キャベツのスープ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 鶏むね肉 ベーコン 大豆 アガー	米 油 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン 赤ピーマン ピーマン ホルトマト キャベツ みかんジュース みかん缶	545kcal 18.7g
17火	梅茶漬け ヘルシーつくねのあんかけ じゃが芋のきんぴら	○	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり 絞豆腐 鶏挽肉	米 ぶぶあられ でんぶん 砂糖 油 じゃがいも	刻みかりかり梅 ゆかり 糸みつば 玉葱 あさつき 生姜 人参 ピーマン	557kcal 21.8g
18水	家常豆腐丼 春雨たまごスープ 菊花みかん	○	牛乳 豚こま肉 生揚げ 赤味噌 鶏こま肉 木綿豆腐 卵	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 みかん	583kcal 23.6g
19木	けんちんうどん 野菜のごま和え かぼちゃんパイ (ブックメニュー)	○	牛乳 鶏こま肉 油揚げ	うどん ごま油 砂糖 マーガリン 餃子の皮 油 すりごま 練りごま	干し椎茸 人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ かぼちゃ キャベツ もやし	581kcal 21.7g
20金	さんまご飯 白菜の味噌鍋 柿	○	牛乳 さんま 豚モモ肉 木綿豆腐 白味噌 赤味噌 調製豆乳	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 こんにやく 白ごま	生姜 にんにく 人参 玉葱 白菜 生しいたけ ぶなしめじ ねぎ 柿	618kcal 23.2g
23月	ごはん なめたけ じゃが芋のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	○	牛乳 豚挽肉 木綿豆腐 生わかめ 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく でんぶん	えのき 生姜 人参 たけのこ 玉葱 枝豆 ねぎ	584kcal 22.0g
24火	さつま芋ごはん 鯖の香り揚げ 小松菜の煮浸し 大根のすまし汁	○	牛乳 鯖 おかか	米 さつまいも 黒ごま でんぶん 小麦粉 油	生姜 白菜 もやし 小松菜 人参 しめじ 大根 水菜 ねぎ	603kcal 26.0g
25水	中華丼 五目中華スープ 菊花みかん	○	牛乳 豚こま肉 生わかめ 絹ごし豆腐	米 油 ごま油 でんぶん	にんにく 生姜 人参 たけのこ 白菜 もやし きくらげ チンゲン菜 ねぎ みかん	460kcal 17.1g
26木	(滝坂小周年記念) たきしょうラーメン 野菜のおかか和え 紅白お祝いボンチ	○	牛乳 鶏もも肉 おかか 寒天	蒸し中華めん 油 ごま油 でんぶん 小麦粉 砂糖 白玉団子	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ もやし キムチ ホールコーン キャベツ 小松菜 みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン	636kcal 23.6g
27金	(十三夜) 五穀豆ごはん いが蒸し 白菜の甘酢炒め お月見ゼリー	○	牛乳 大豆 豚挽肉 絞豆腐 アガー	米 黒米 米粒麦 あわ ひえ 黒ごま もち米 でんぶん ごま油 砂糖 白玉団子	生姜 ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし 人参 ぶどうジュース	616kcal 22.2g
30月	ホイコーロー丼 ワンタンスープ 菊花みかん	○	牛乳 豚ばら肉 赤味噌 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 みかん	545kcal 18.3g
31火	(ハロウィン) スラッピー・ジョー かぶの豆乳シチュー パンクキプリン	○	牛乳 豚挽肉 鶏こま肉 調製豆乳 アガー	パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン パセリ かぼちゃ	576kcal 22.4g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。  
 ※10月5日(木)に給食費が引き落とされます。前日までに残高の確認をお願いいたします。

