



8. 9月献立表

令和5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
8/31 木	揚げパン ポトフ マカロニサラダ	○	牛乳 きな粉 ウィンナー ベーコン ひよこめめ ボンレスハム	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ(卵・乳なし)	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリ パセリ きゅうり	585kcal 21.0g
9/1 金	五目あんかけ焼きそば にゅうない豆腐	○	牛乳 豚こま肉 えび 寒天	蒸し中華めん 油 でんぶん 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉葱 筍 もやし キャベツ 絹さや みかん缶 パイン缶 レモン	542kcal 24.0g
4 月	チキンライスホワイトソースかけ フレンチサラダ	○	牛乳 鶏こま肉 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 もやし きゅうり	564kcal 17.6g
5 火	醤油ラーメン ジャンボ餃子 きゅうりのピリ辛漬け	○	牛乳 豚こま肉 豚挽肉 刻み大豆	蒸し中華めん 油 ごま油 餃子の皮 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 キャベツ 干し椎茸 ニラ きゅうり	562kcal 23.5g
6 水	こぎつねごはん 魚のごまみそ焼き 野菜のレモン醤油和え 冬瓜のそぼろ汁	○	牛乳 油揚げ ホキ 白味噌 鶏挽肉	米 砂糖 三温糖 白ごま 白すりごま 油 でんぶん	小松菜 人参 キャベツ 黄ピーマン 白菜 レモン 生姜 玉葱 とうがん ねぎ	581kcal 27.8g
7 木	夏野菜カレー 味噌ドレッシングサラダ	○	牛乳 鶏もも肉 白味噌	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 ピーマン 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
8 金	ひじきと大豆のごはん じゃが芋のそぼろ煮 菊の花のすまし汁 巨峰	○	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 豚挽肉 鶏もも肉	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく でんぶん	人参 生姜 たけのこ 玉葱 いんげん 小松菜 えのき ねぎ 菊の花 巨峰	577kcal 15.9g
11 月	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ 冷凍みかん	○	牛乳 鶏こま肉 ベーコン 白いんげん豆	米 マーガリン 油 オリーブ油 じゃがいも パスタ 砂糖	ごぼう 人参 玉葱 とうもろこし グリンピース キャベツ いんげん ホールトマト 冷凍みかん	560kcal 19.1g
12 火	アップルシナモントースト ラタトゥイユ グリーンサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	食パン マーガリン りんごジャム オリーブ油 油 砂糖	にんにく セロリ 玉葱 いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン なす かぼちゃ ズッキーニ 人参 ホールトマト バジル(刻み) キャベツ きゅうり 水菜 ブロッコリー もやし	551kcal 19.0g
13 水	ごはん いかステーキ 糸寒天のごまだれサラダ 大根汁	○	牛乳 いか 糸寒天	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油 練りごま 白すりごま	玉葱 きゅうり もやし キャベツ 人参 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	531kcal 22.3g
14 木	和風きのこスパゲッティ 大根と水菜のサラダ スイートポテト	○	牛乳 鶏こま肉 ベーコン 刻みのり 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 油 ごま油 砂糖 さつまいも パター	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	545kcal 19.4g
15 金	ごはん のりの佃煮 ふくさ卵 こんにゃくサラダ 豆腐と野菜の味噌汁	○	牛乳 刻みのり 鶏挽肉 卵 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 砂糖 油 潮菜こんにゃく ごま油 じゃがいも	人参 たけのこ 玉葱 えのき グリンピース キャベツ ブロッコリー 大根 ねぎ ほうれんそう	564kcal 24.1g
19 火	五目チャーハン 白身魚のウースタン パンバンジーサラダ	○	牛乳 焼き豚 卵 カレイ 絹ごし豆腐 鶏肉ささ身 白味噌	米 油 でんぶん ごま油 すりごま 練りごま 砂糖	人参 ねぎ ピーマン 生姜 チンゲン菜 きゅうり もやし	566kcal 27.4g
20 水	焼肉丼 中華スープ 梨	○	牛乳 豚こま肉 鶏こま肉	米 おおむぎ 砂糖 ごま油 はちみつ でんぶん	豆もやし 玉葱 人参 ピーマン ねぎ りんご 生姜 にんにく きくらげ チンゲン菜 白菜 えのき 梨	570kcal 22.4g
21 木	きのこうどん 小松菜とじゃこの和風サラダ おはぎ	○	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 生わかめ ちりめんじゃこ おかか こしあん	うどん(冷) 油 砂糖 もち米 すりごま	人参 大根 小松菜 ぶなしめじ えのき ねぎ キャベツ	571kcal 23.8g
22 金	枝豆と塩昆布のごはん 焼きししゃも 大根の中華サラダ 味噌汁	○	牛乳 塩昆布 ししゃも 生わかめ 赤味噌 白味噌	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	冷凍枝豆 人参 大根 水菜 玉葱	561kcal 27.7g
25 月	麻婆豆腐丼 にらのナムル 声はっけりフルーツゼリー (アツパネ)	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 赤味噌 押し豆腐 寒天	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 白ごま はちみつ	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 レモン みかん缶	599kcal 23.9g
26 火	ゆず胡椒のスープごはん 鯖の竜田揚げ ゆで野菜のごま酢掛け	○	牛乳 鶏肉ささ身 卵 鯖	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 練りごま すりごま 白ごま	水菜 人参 ねぎ 万能ねぎ ゆず キャベツ もやし きゅうり	609kcal 27.0g
27 水	梅わかめご飯 いりどり 豆腐とわかめの味噌汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ 赤味噌 白味噌	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	刻みカリカリ梅 ごぼう 人参 筍 干し椎茸 いんげん ねぎ	575kcal 23.7g
28 木	担々麺 肉団子甘酢あん 大根のナムル	○	牛乳 豚挽肉 白味噌 鶏挽肉	蒸し中華めん(卵なし) ごま油 砂糖 練りごま すりごま でんぶん 油	たけのこ もやし ニラ 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 玉葱 水菜 大根 人参	634kcal 27.8g
29 金	(十五夜) いわしご飯 のっぺい汁 みたらし団子	○	牛乳 いわし 木綿豆腐	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 白玉団子	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜	641kcal 22.5g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。
 ※9月5日(火)に給食費が引き落としされます。前日までに残高の確認をお願いいたします。