10月のこんだて表

日	こんだて名	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	深川めし		あさり、油あげ、こんぶ	米、油、砂糖	生姜、ごぼう、にんじん	599 kcal
	ちゃんこ鍋	○	とり肉、いか、揚げボール、豆ふ、みそ	ごま油、しらたき	にんじん、大根、しいたけ、ねぎ、小松菜	24.8 g
	芋ようかん		寒天	砂糖、さつまいも		16.6 g
2 金	黒砂糖パン			黒砂糖パン		608 kcal
	豆腐のラザニア	○	ぶた肉、大豆、豆ふ、牛乳、チーズ	油、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんにく	26.9 g
	キャベツとウインナーのスープ煮		ウィンナー、ベーコン、ひよこ豆		にんにく、生姜、セロリー、にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、しめじ、グリンピース	28.8 g
5 月	五平餅（串なし）		みそ	アルファ化米、砂糖		600 kcal
	鶏ちゃん焼き	○	とり肉	ごま油	にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ニラ	27.0 g
	すったて鍋		ぶた肉、みそ、豆乳、豆ふ	油	にんじん、大根、白菜、しめじ、ねぎ	18.7 g
6 火	きなこビスキュイパン		きなこ、豆乳	食パン、乳不使用マーガリン、砂糖、小麦粉		588 kcal
	チキンのトマト煮	○	ベーコン、とり肉	オリーブ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、しいたけ、黄パプリカ、大根、トマト(缶)、グリンピース	23.2 g
	ツナコーンサラダ		ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	27.8 g
7 水	カレーピラフ		ベーコン、ぶた肉	米、麦、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース	608 kcal
	秋鮭のポテサラ焼き	○	サケ、生クリーム	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	コーン、にんじん	26.5 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん、玉ねぎ、大根、小松菜	24.8 g
8 木	けんちんうどん		とり肉、油あげ	うどん、油、こんにゃく、里芋	ごぼう、にんじん、大根、小松菜、ねぎ	539 kcal
	いわしと鶏肉のいがぐり揚げ	○	とり肉、ぶた肉、イワシ、おから、ひじき	小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、生姜	27.4 g
	柿なます			砂糖	大根、にんじん、柿	22.0 g
9 金	黒米とチキンのカラフルピラフ		とり肉、ベーコン	米、黒米、乳不使用マーガリン、油	玉ねぎ、グリンピース、にんじん、コーン、マッシュルーム	689 kcal
	かぼちゃとウインナーのスープ	○	ウィンナー	じゃがいも	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん	21.6 g
	ブルーベリーマフィン(卵・乳ナシ)		豆ふ	乳不使用ホットケーキミックス、三温糖、サラダ油	レモン、ブルーベリージャム、ブルーベリー	29.6 g
13 火	麦ごはん			米、押し麦		610 kcal
	炒り卵入り豚キムチ炒め	○	ぶた肉、たまご	ごま油	生姜、キムチ、もやし、キャベツ、ニラ	24.3 g
	春雨スープ		とり肉	はるさめ、ごま油	にんじん、玉ねぎ、大根、ねぎ、小松菜	21.4 g
	バナナ				バナナ	
14 水	たらもトースト		たらこ	食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	パセリ	587 kcal
	豚肉と豆腐のストロガノフ	○	ぶた肉、豆ふ、豆乳クリーム	油、乳不使用マーガリン、小麦粉	にんにく、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース	23.8 g
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、大根、にんじん、コーン、玉ねぎ	28.8 g
15 木	コンナムルパプ		ぶた肉、大豆	米、油、砂糖、ごま	豆もやし、にんじん、にんにく、ほうれんそう	531 kcal
	具だくさんチャプチェ	○	ぶた肉	砂糖、ごま油、韓国春雨	ねぎ、にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、小松菜	22.5 g
	サムゲタン風スープ		とり肉	もち米	にんにく、生姜、ねぎ	19.1 g
16 金	沖縄ソーキそば		ぶた肉、笹かまぼこ	沖縄そば、油、三温糖	生姜、ねぎ、小松菜	632 kcal
	生揚げのチャンプルー	○	生あげ、ぶた肉、おかか	油、ごま油、でんぷん	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、生姜	26.5 g
	黒糖ちんすこう			小麦粉、黒砂糖、砂糖、ラード、油		29.5 g
19 月	マーボー豆腐丼		ぶた肉、大豆、豆ふ、みそ	米、砂糖、ごま油、でんぷん	生姜、にんにく、干しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ニラ、グリンピース	605 kcal
	五目野菜のスープ	○	とり肉	ごま油	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、大根、小松菜、生姜	24.4 g
	かぼちゃの中華パイ風		豆乳クリーム	三温糖、ごま、ワンタンの皮、油	かぼちゃ、レーズン	20.4 g
20 火	ごはん			米		585 kcal
	ひじきふりかけ	○	ひじき、じゃこ、おかか	油、ごま、砂糖		27.3 g
	具だくさん卵焼き		ぶた肉、たまご	油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、干しいたけ、切干し大根、にんじん、グリンピース	18.4 g
	野菜のおかか和え		おかか		小松菜、もやし、にんじん	
	豆腐とわかめのみそ汁		油あげ、豆ふ、わかめ、みそ		ねぎ	
21 水	胚芽パン			胚芽パン		613 kcal
	手作りりんごジャム	○		砂糖、はちみつ	りんご、レモン	26.9 g
	もち麦入りヘルシーハンバーグ		ぶた肉、とり肉、みそ	もち麦、パン粉、油、三温糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、トマト(缶)	23.4 g
	米粉のクリームスープ		ベーコン、ひよこ豆、豆乳、豆乳クリーム	じゃがいも、乳不使用マーガリン、米粉	にんじん、玉ねぎ、小松菜	
22 木	しそちりめんごはん		じゃこ	米、ごま	ゆかり	566 kcal
	赤魚の西京焼き	○	あかうお、みそ		生姜	26.0 g
	水菜と厚揚げの炊いたん		生あげ	砂糖	大根、にんじん、水菜	15.2 g
	抹茶プリン		寒天、豆乳、豆乳クリーム	砂糖		
23 金	かやくごはん	（マスカット）	とり肉、油あげ	米、油、こんにゃく、砂糖	にんじん、干しいたけ、ごぼう	611 kcal
	里芋とじゃが芋の和風グラタン		とり肉、ベーコン、豆乳、みそ、豆乳クリーム、チーズ	里芋、じゃがいも、油、小麦粉、乳不使用マーガリン	玉ねぎ、ねぎ、わけぎ	24.9 g
	月見汁		豆ふ、わかめ、かまぼこ(卵ナシ)		にんじん、大根、ねぎ	22.0 g
26 月	木島平の新米ごはん			米		604 kcal
	野沢菜と豚肉の炒めもの	○	ぶた肉	油、ごま油	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、玉ねぎ、しめじ、野沢菜漬け、にんじん、しいたけ、小松菜	25.5 g
	きのこ汁		豆ふ、みそ		なめこ、えのきたけ、大根、玉ねぎ、ねぎ	19.6 g
	木島平のりんご				りんご	
27 火	スイートポテトトースト		生クリーム、牛乳	食パン、さつまいも、砂糖		596 kcal
	秋色クリームシチュー	○	とり肉、豆乳、豆乳クリーム	油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、エリンギ	22.2 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ	25.8 g
28 水	ソースカツ丼		ぶた肉	米、小麦粉、パン粉、油、ざらめ	キャベツ	627 kcal
	こしね汁	○	豆ふ、油あげ、みそ	こんにゃく	にんじん、大根、干しいたけ、ねぎ	26.9 g
	みそパン		みそ	コッペパン、砂糖、でんぷん		19.9 g
29 木	秋鮭の香りごはん		サケ、じゃこ	米、ごま油、ごま	生姜、ねぎ、わけぎ	586 kcal
	肉じゃがの旨煮	○	ぶた肉	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	生姜、にんじん、玉ねぎ、グリンピース	28.0 g
	けんちん汁		とり肉、豆ふ、油あげ	油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ	17.2 g
30 金	チキン勝つカレー	（野菜ジュース・白ブドウ・ほうれん草）	とり肉	米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、乳不使用マーガリン	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん	658 kcal
	がんばるぞーサラダ		ひよこ豆（ガルバンゾー）、えだ豆、わかめ、ツナ	砂糖、油	キャベツ、にんじん、コーン	20.8 g
	キラキラサイダーポンチ		寒天	砂糖	クランベリージュース、みかん(缶)、パイン(缶)	16.8 g

※調布市の姉妹都市である長野県木島平村産の食材を毎月、使用しています。今月はえのきたけ、しめじに加え、26日(月)に米、野沢菜漬け、なめこ、みそを使用予定です。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。