



9月のこんだて表



日	献立名	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 脂質
3 木	カレーライス	○	ぶた肉	米、油、小麦粉、じゃがいも、 乳不使用マーガリン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マーマレード（イヨカン・夏ミカン・ユズ）	626 kcal
	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	20.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	20.2 g
4 金	梅若ごはん		わかめ	米	梅干し	570 kcal
	揚げ魚の野菜あんかけ	○	アブラカレイ、とり肉、えだ豆	でんぶん、油、砂糖	生姜、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、 コーン、ピーマン	25.5 g
	野菜のおひたし		おかか		小松菜、キャベツ、もやし、にんじん	13.9 g
7 月	ボロボロジュシー		ぶた肉、ひじき	米、油、ごま	にんじん、たけのこ、葉ねぎ	662 kcal
	シブインブシー	○	ぶた肉、生あげ、みそ	油、砂糖	にんじん、大根、とうがん、生姜	24.2 g
	紅芋ごまだんご			紅いも、もち粉、三温糖、ごま、油		26.2 g
8 火	はちみつレモントースト			食パン、バター、はちみつ	レモン	580 kcal
	ポークビーンズ	○	ぶた肉、大豆、 ミックスビーンズ（イグ）豆3種・ヒヨコ豆	油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、トマト(缶)	26.2 g
	海藻とじゃこのサラダ		海そうミックス、じゃこ	油、砂糖、油、ごま油	にんじん、もやし、コーン、きゅうり	22.3 g
9 水	さんまの蒲焼ごはん		さんま	米、でんぶん、油、砂糖、ごま	生姜	531 kcal
	菊花と豆腐の薄くず汁	○	とり肉、豆腐	でんぶん	えのきたけ、小松菜、菊のり、ねぎ	21.5 g
	ゆかり和え				大根、きゅうり、ゆかり	22.1 g
10 木	豚キムチチャーハン		ぶた肉	米、油、ごま油	にんじん、キムチ、ピーマン	527 kcal
	春雨スープ	○	ベーコン	はるさめ、ごま油	たけのこ、干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、ねぎ、小松菜	23.0 g
	バンバンジーサラダ		わかめ、とり肉	練りごま、ごま、砂糖、ごま油	切干し大根、きゅうり、もやし	17.8 g
11 金	盛岡じゃじゃ麺		ぶた肉、大豆、みそ	うどん、油、砂糖、でんぶん、 ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、生姜、 玉ねぎ、ねぎ	559 kcal
	わかめサラダ	○	わかめ、ツナ	砂糖、ごま油	にんじん、大根、コーン	23.3 g
	みかん入り牛乳寒		かんでん、牛乳、生クリーム	砂糖	みかん(缶)	21.5 g
14 月	パンパン			パンパン		606 kcal
	ミートボールのトマト煮	○	ぶた肉、大豆、豆腐、 ミックスビーンズ（イグ）豆3種・ヒヨコ豆	パン粉、油、じゃがいも、砂糖、 乳不使用マーガリン、小麦粉	玉ねぎ、にんにく、にんじん、グリーンピース	24.7 g
	コールスローサラダ		ハム	ノンエッグマヨネーズ、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	27.0 g
15 火	ごはん			米		677 kcal
	肉じゃがコロッケ	○	ぶた肉	こんにゃく、砂糖、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、マッシュポテト、油	ごぼう、玉ねぎ、にんじん	23.7 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、にんじん、きゅうり	21.9 g
16 水	みだくさん味噌汁		油あげ、豆腐、みそ	油、こんにゃく	大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、小松菜	
	2色おはぎ（ごま・きなこ）		きなこ	アルファ米、砂糖、黒ごま		543 kcal
	石狩汁	○	ぶた肉、サケ、油あげ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、大根、しいたけ、生姜、ねぎ	23.8 g
17 木	和風ツナサラダ		わかめ、ツナ	砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、コーン、レモン	19.0 g
	生パスタの豚肉ラグーソース		ぶた肉、大豆、ベーコン	生パスタ、オリーブ油、三温糖、 小麦粉、乳不使用マーガリン	玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト(缶)	595 kcal
	イタリアンサラダ	○	ドライサラミ、チーズ	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、 にんにく、レモン	24.2 g
18 金	豆乳パンナコッタ オレンジソース		豆乳、豆乳クリーム、かんでん	砂糖、コーンスターチ	オレンジジュース、レモン、みかん(缶)	22.5 g
	八宝あんかけごはん		ぶた肉、いか	米、油、でんぶん	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、もやし、 たけのこ、キャベツ、干しいたけ、グリーンピース	582 kcal
	にゅうめん	○	とり肉、豆腐	そうめん	にんじん、えのきたけ、大根、小松菜、ねぎ、生姜	26.1 g
24 木	まごわやさしいサラダ		大豆、わかめ、じゃこ	でんぶん、さつまいも、ごま、 砂糖、油	小松菜、えのきたけ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	18.4 g
	ごはん			米		575 kcal
	鯖のぬか炊き	○	サバ	砂糖、米ぬか		27.4 g
25 金	野菜の磯和え		のり	砂糖	小松菜、もやし、にんじん	18.4 g
	けんちん汁		ぶた肉、豆腐、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	
	さつま芋ごはん			米、さつまいも、ごま		593 kcal
28 月	鶏肉と秋野菜のとりみ煮	○	とり肉、生あげ	油、でんぶん、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 しめじ、大根	22.5 g
	手作りお月見団子		豆腐、きなこ	白玉粉、砂糖、三温糖、でんぶん		19.7 g
	ごはん			米		551 kcal
29 火	いかと豆腐のチリソース煮	○	いか、豆腐	でんぶん、油、砂糖	生姜、にんにく、干しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、 グリーンピース	23.9 g
	中華スープ		わかめ	ごま油	ねぎ、大根、干しいたけ、小松菜、生姜	17.4 g
	じゃこトースト		じゃこ	食パン、ごま、ノンエッグマヨネーズ	コーン、玉ねぎ	602 kcal
30 水	かぼちゃシチュー	○	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	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース	22.1 g
	フレンチサラダ			油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん(缶)、玉ねぎ	31.7 g
	コスタリカライス		ベーコン、とり肉、大豆	米、乳不使用マーガリン、油、でんぶん	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、 赤パプリカ、トマト(缶)	618 kcal
30 水	野菜スープ	○	ベーコン		にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ	24.2 g
	ココアプリン		かんでん、豆乳、豆乳クリーム	砂糖		22.5 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、しめじとえのきたけを使用予定です。

※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。