



2025年9月こんだて

調布市飛田給小学校

日曜日	主食	牛乳	赤の間 血や肉になる	黄の間 熱や力の元になる	緑の間 体の調子を整える	一言メモ
3	ココア揚げパン リヨネーズポテト ワントンスープ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく	コッペパン、ミルクココア、グラニューとう、バター、じゃがいも、ワントンのかわ、ごまあぶら、しろごま	にんにく、たまねぎ、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、ごまつな	久しぶりの給食は、みんなが大好きな揚げパンです。
4	ごはん スタミナ納豆 さばの塩焼き おかか和え けんちん汁	○	ぎゅうにゅう、とりにく、なつとう、さば、おかか、ぶたにく 	こめ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく、にんじん、ぼんとうねぎ、はくさい、もやし、だいこん、ごぼう、ごまつな	スタミナ納豆とは、納豆が嫌いな子どもたちでも食べられるようにと考えられたメニューです。
5	和風カレーライス ポテトサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、ヨーグルト	アルファかまい、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、なつみかん(かん)、パイン(かん)、もも(かん)	ルウを作らず、厚削りと昆布で、だしを取って作ります。
8	ごはん 和風ハンバーグ おかか和え たまねぎのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、とうにゅう、おかか、わかめ、みそ	こめ、あぶら、パンこ、さとう	たまねぎ、だいこん、はくさい、もやし、きゅうり、ねぎ	豆腐や豆乳を使ってハンバーグを作ります。おろしソースをかけて、食べます。
9	ゆかりご飯 真珠蒸し 菊のからし和え すまし汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ 重陽の節句	こめ、さとう、でんぶん、もちごめ	ゆかり、たまねぎ、にんじん、しょうが、ごまつな、きくのはな、もやし、ねぎ、だいこん	重陽の節句メニューです。菊は邪気をはらい、長生きするとされています。
10	ジャージャー麺 フライドポテト えのきとわかめのスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、わかめ、とうふ	ちゅうかめん、ごまあぶら、でんぶん、じゃがいも	きゅうり、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、えのき	中華めんにご肉みそ、茹でた野菜を混ぜて、食べます。
11	こぎつねご飯 切干大根入り卵焼き 土佐酢和え 田舎汁	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、たまご、おかか、みそ、だいず	こめ、むぎ、さとう、あぶら、さとも	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、ねぎ、だいこん、かぼちゃ、しめじ	こぎつねご飯とは、きつねが好きな油揚げを甘辛く味付けて、ご飯に混ぜたものです。
12	チキンライス マンダイのハーブ焼き 大麦と野菜のスープ 梨	○	ぎゅうにゅう、とりにく、マンダイ、ベーコン、ひよこめめ、レンズまめ	こめ、バター、あぶら、むぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、セロリ、キャベツ、なし	梨は秋が旬の果物です。水分が多く含まれ、食物繊維が豊富です。
16	さんまのかばやき丼 すまし汁 磯香和え	○	ぎゅうにゅう、さんま、とうふ、おかか、のり	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、ざらめ、しろごま	しょうが、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ、ごまつな、はくさい、もやし	さんまは秋が旬の魚です。DHAやEPAが多く含まれています。
17	ビーンズチーズドッグ 野菜のクリーム煮 ラビットサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう	ミルクパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめ	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、セロリ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、レモンかじゅう	うさぎが好きな人参をすりおろして、ドレッシングを作ります。
18	ごはん 揚げ鶏と野菜の炒め物 春雨サラダ 中華スープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム	こめ、でんぶん、じゃがいも、さとう、ほろさめ、ごまあぶら	にんにく、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ピーマン、しょうが、キャベツ、きゅうり、はくさい、もやし、ごまつな	じゃがいもや下味をつけた鶏肉を油で揚げ、炒めた野菜と混ぜて味付けします。
19	しじゅうしい ふちゃんぷルー あおさのみそ汁 シークワーサーゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、たまご、あおさ、とうふ、みそ、アガー	こめ、むぎ、あぶら、くるまふ、さとう	しょうが、えだまめ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、シークワーサー	お味噌汁は、おはぎを沖繩料理です。しじゅうしいは豚肉、じゅうしいは混ぜご飯という意味があります。
22	ごぼううどん おはぎ たくあんのおかか和え ぶどう2こ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、おかか、こしあん、きなこ おひがんこんだて	あぶら、うどん、さとう、もちごめ、こめ	にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ、もやし、ごまつな、たくあん、ぶどう	お彼岸には、おはぎをお供えます。こしあんが入った、きなこおはぎを作ります。
24	ごはん さけのレモン焼き ひじきの煮物 沢煮焼	○	ぎゅうにゅう、さけ、だいず、あぶらあげ、ひじき、ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、こんにやく、さとう	レモンかじゅう、ごぼう、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ	沢煮焼とは、たくさんの食材が入っていて、千切りにした豚肉や野菜が入った汁物です。
25	わかめじゃこご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 白身魚と冬瓜のすまし汁	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ちりめんじゃこ、ぶたにく、なまあげ、みそ、メルルーサ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、とうがら、ねぎ、えのき	冬瓜は夏に収穫して冬まで保存できるので、冬の瓜と書きます。
26	手作りカレーパン 野菜スープ サイダージュレのフルーツ和え	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコン、かんてん	きょうりきこ、さとう、マーガリン、あぶら、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、コーン、なつみかん(かん)、もも(かん)、パイン(かん)	給食室でパン生地から作り、具を包んで揚げます。
29	ごはん 肉じゃが なめこ汁 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん、なめこ、ねぎ、みかん	なめこは、調布市と姉妹都市の長野県木島平村でつくられたものです。
30	めひかりのから揚げ すまし汁	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、めひかり、とうふ	アルファかまい、こんにやく、さとう、でんぶん、あぶら	ねぎ、にんじん、ぼんとうねぎ、しょうが、えのき、みずな	衣笠井は油揚げなどを甘辛く煮て、卵でとじた丼ぶりです。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ、えのき、なめこ」が届きます。

※今月の調布市産の野菜は、ありません。