

9月

こんだてひょう

<19回>

2025年9月

調布市立若葉小学校

日	曜	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	火	チキンカレーライス トマトドレッシングサラダ 梨		牛乳 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ に んじん キャベツ 小松菜 トマ ト 梨	599	18.8
3	水	マーボーナス丼 青のり大豆 春雨スープ		牛乳 豚肉 みそ 大豆 青のり 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぷん 春雨	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ なす にん じん 玉ねぎ 小松菜	608	22.6
4	木	麦ごはん 鉄火みそ 筑前煮 大根とわかめのみそ汁		牛乳 鶏肉 みそ ちりめんじゃ こ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 ごま さとう 油 じゃ がいも	にんじん たら たけのこ こん にゃく ごぼう れんこん 大根 ねぎ	598	25.6
5	金	五目うどん ちくわの二色揚げ ごま酢和え		牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青 のり	うどん 小麦粉 油 さとう ご ま	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 ゆかり きゅうり 白菜 とうもろこし	593	31.8
8	月	アップルトースト ボークビーンズ カラフルサラダ		牛乳 豚肉 大豆	パン マーガリン さとう 油 じゃがいも	りんご にんにく 玉ねぎ にん じん マッシュルーム キャベツ とうもろこし パプリカ	537	22.7
9	火	梅茶漬け 厚焼きだまご じゃがいものきんぴら ぶどう		牛乳 のり 鶏肉 たまご 豚肉	米 ごま 油 さとう じゃがい も	梅干し ゆかり 玉ねぎ 干しい たけ にんじん ビーマン ぶ どう	541	22.3
10	水	家常豆腐丼 チップスサラダ チンゲン菜のスープ		牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく 干しいた け たけのこ ねぎ 白菜 ビー マン もやし 小松菜 きゅうり キャベツ ごぼう レンコン 玉 ねぎ チンゲン菜 にんじん と うもろこし	594	24.5
11	木	ごはん さばのごまみそ焼き ゆてもやし 沢煮椀		牛乳 さば みそ かまぼこ 豚肉	米 さとう ごま 油	しょうが もやし とうもろこし 小松菜 ごぼう にんじん 大根 たけのこ ねぎ	537	25.6
12	金	ジャージャーめん ささみのサラダ フルーツ白玉		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	中華めん 油 さとう でんぷん 油 白玉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり パプリカ キャベツ 桃缶 バイン缶 りんご缶	594	26.1
16	火	ホイコーロウ丼 のりのスープ りんご		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 のり	米 麦 さとう でんぷん 油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ ビーマン とうもろこし 小松菜 りんご	553	21.5
17	水	菜飯 豚肉と大根の煮物 みそけんちん汁		牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆 腐 油揚げ みそ	米 油 ごま さとう でんぷん 里芋	小松菜 しょうが にんじん 大 根 こんにゃく ビーマン ごば う ねぎ	573	24.8
18	木	ハムピラフ 魚のピカタ ポイルサラダ トマトスープ		牛乳 ハム マンダイ たまご 鶏肉	米 油 マーガリン 小麦粉 さ とう じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルー ム 白菜 きゅうり もやし ト マト パセリ	554	25.9
19	金	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ もやしのナムル 中華スープ		牛乳 豚肉	米 でんぷん ぎょうざの皮 油 さとう ごま	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たら もやし 小松菜 に んじん 玉ねぎ 白菜	565	20.5
22	月	萩ごはん きすとさつまいもの天ぷら かきたま汁		牛乳 小豆 きす かまぼこ たまご	米 もち米 さつまいも 小麦粉 油 でんぷん	枝豆 にんじん ねぎ 小松菜	570	25.1
24	水	ココアメロンパン トマトシチュー 大根サラダ		牛乳 豚肉	パン ホットケーキミックス さ とう 油 バター マーガリン じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ パプリカ に んじん 大根 きゅうり とうも ろこし	583	18.6
25	木	しょうがごはん かつおの揚げ煮 野菜の甘酢和え 豆腐のみそ汁		牛乳 鶏肉 油揚げ かつお とうふ みそ	米 油 でんぷん さとう ごま	しょうが にんじん 小松菜 も やし キャベツ 大根 ねぎ	578	31.7
26	金	トマト坦々めん 中華和え 生揚げのそぼろ煮		牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ み そ	中華めん 油 さとう ごま で んぷん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ たら トマト キャベツ 小松菜 にんじん しめじ 玉ね ぎ	578	27.8
29	月	じゃこわかめごはん 豆腐いり和風ミートローフ カレー粉ふきいも すまし汁		牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	米 パン粉 でんぷん じゃがい も	玉ねぎ にんじん とうもろこし 大根 ねぎ えのき	543	21.2
30	火	チョコサンド ワッフルソーイ 玉ねぎドレッシングサラダ		牛乳 鶏肉 生クリーム	パン チョコレートクリーム 油 マーガリン 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 白 菜 小松菜 とうもろこし	537	20.4

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。