

10月

こんだてひょう

&lt;21回&gt;

2025年10月

調布市立若葉小学校

| 日  | 曜<br>日 | 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<br>kcal | たんぱく<br>質 |
| 1  | 水      | さんまごはん<br>小松菜のおひたし<br>みそ汁                     |    | 牛乳 さんま 油揚げ 豆腐<br>わかめ みそ               | 米 でんぷん 油 さとう                             | 生姜 ねぎ 小松菜 白菜 しめ<br>じ にんじん キャベツ                                                | 550           | 21.4      |
| 2  | 木      | チャーハン<br>花シューマイ<br>トックスープ                     |    | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐                           | 米 油 でんぷん シューマイの<br>皮 トック                 | にんじん にんにく ねぎ 玉ね<br>ぎ 生姜 しいたけ 白菜 小松<br>菜                                       | 604           | 25.6      |
| 3  | 金      | みそすき煮丼<br>すまし汁<br>ほうじ茶まんじゅう                   |    | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ<br>こしあん               | 米 麦 油 さとう ふ 小麦粉                          | 玉ねぎ ごぼう にんじん 白滝<br>ねぎ えのき 水菜                                                  | 625           | 26.3      |
| 6  | 月      | じゃこわかめごはん<br>里芋とこんにゃくの炒め煮<br>豆腐のみそ汁<br>お月見だんご |    | 牛乳 わかめ じゃこ 鶏肉 豆<br>腐 みそ きなこ           | 米 ごま 油 里芋 さとう 白<br>玉団子 黒みつ               | 生姜 にんにく にんじん ごぼ<br>う こんにゃく 大根 玉ねぎ                                             | 643           | 24.4      |
| 7  | 火      | カレーライス<br>コーンフレークサラダ<br>みかんゼリー                |    | 牛乳 豚肉                                 | 米 麦 油 じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン コーンフレーク さ<br>とう | にんにく 生姜 玉ねぎ にんじ<br>ん キャベツ とうもろこし フ<br>ロコリー オレンジジュース<br>みかん                    | 649           | 20.4      |
| 8  | 水      | 広東麺<br>中華和え<br>フルーツポンチ                        |    | 牛乳 豚肉 わかめ                             | 中華めん 油 でんぷん さとう<br>ごま                    | にんにく 生姜 玉ねぎ にんじ<br>ん 白菜 だけのこ しいたけ<br>もやし ねぎ キャベツ 小松菜<br>桃缶 みかん缶 パイン缶 りん<br>ご缶 | 549           | 19.2      |
| 9  | 木      | 梅じゃこごはん<br>調布70周年お祝いコロッケ<br>ポイルキャベツ<br>豚汁     |    | 乳酸菌飲料 じゃこ 豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ             | 米 ごま 油 じゃがいも                             | カリカリ梅 キャベツ にんじん<br>ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ                                            | 581           | 22.3      |
| 10 | 金      | チキンライスのホワイトソースかけ<br>キャベツスープ<br>ブルーベリーミルクゼリー   |    | 牛乳 鶏肉 生クリーム                           | 米 油 小麦粉 マーガリン さ<br>とう                    | 玉ねぎ にんじん とうもろこし<br>マッシュルーム キャベツ フ<br>ルーベリージャム                                 | 586           | 19.8      |
| 14 | 火      | ひじきごはん<br>鮭のから揚げきのこソース<br>根菜のみそ汁              |  | 牛乳 油揚げ 竹輪 ひじき 鮭<br>みそ                 | 米 油 さとう でんぷん 油<br>里芋                     | 玉ねぎ えのき しめじ にんじ<br>ん 大根 ごぼう ねぎ                                                | 559           | 26.0      |
| 15 | 水      | クリームボックス<br>チキンポトフ<br>わかめサラダ<br>みかん           |  | 牛乳 生クリーム コンデン<br>スミルク 鶏肉 ウインナー<br>わかめ | 食パン さとう バター コーン<br>スターチ じゃがいも 油          | にんじん 玉ねぎ キャベツ 白<br>菜 もやし みかん                                                  | 560           | 22.3      |
| 16 | 木      | 麦ごはん<br>のりの佃煮<br>治部煮<br>めった汁                  |  | 牛乳 のり 鶏肉 豚肉 豆<br>腐 油揚げ みそ             | 米 麦 さとう 油 ふ でんぷ<br>ん さつまいも               | しょうが ごぼう にんじん 大<br>根 だけのこ 小松菜 蓮根 こ<br>んにゃく ねぎ                                 | 621           | 26.4      |
| 17 | 金      | 豚キムチ丼<br>もずく汁<br>りんご                          |  | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 も<br>ずく                   | 米 麦 油 さとう でんぷん                           | にんにく 生姜 白菜 もやし<br>にら にんじん キムチ キャベ<br>ツ ねぎ りんご                                 | 535           | 22.8      |
| 20 | 月      | 木島平のごはん<br>さばのタンドリーグリル<br>こま和え<br>吉野汁         |  | 牛乳 さば ヨーグルト 竹輪<br>油揚げ                 | 米 さとう ごま じゃがいも<br>でんぷん                   | にんにく 小松菜 キャベツ に<br>んじん こんにゃく ねぎ もや<br>し                                       | 567           | 26.2      |
| 21 | 火      | チリコンカンドッグ<br>コーンシチュー<br>ポイルサラダ                |  | 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 生<br>クリーム                 | パン 油 小麦粉 じゃがいも<br>マーガリン 砂糖               | にんにく にんじん 玉ねぎ と<br>うもろこし もやし キャベツ<br>きゅうり                                     | 543           | 23.3      |
| 22 | 水      | 赤飯<br>鶏のお狩場焼き<br>おひたし<br>祝いすまし汁               |  | 牛乳 小豆 鶏肉 みそ なたと                       | 米 もち米 さとう                                | 白菜 小松菜 えのき にんじん<br>チンゲン菜 ねぎ                                                   | 534           | 24.5      |
| 23 | 木      | ガーリックライス<br>ごぼうハンバーグ<br>ポテコーン<br>にらスープ        |  | 牛乳 豚肉 豆腐 たまご                          | 米 麦 マーガリン 油 さとう<br>じゃがいも でんぷん            | にんにく 玉ねぎ れんこん と<br>うもろこし にんじん にら                                              | 617           | 27.5      |
| 24 | 金      | 沢煮うどん<br>茎わかめのサラダ<br>芋ようかん                    |  | 牛乳 豚肉 茎わかめ                            | うどん 油 さとう さつまいも                          | ごぼう にんじん 大根 えのき<br>だけのこ ねぎ キャベツ もや<br>し とうもろこし                                | 540           | 19.0      |
| 28 | 火      | こぎつねごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>きのこのみそ汁                 |  | 牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐<br>わかめ みそ                | 米 さとう 油                                  | 生姜 にんじん 玉ねぎ しめじ<br>えのき ねぎ                                                     | 589           | 27.9      |
| 29 | 水      | 親子丼<br>からし和え<br>すまし汁                          |  | 牛乳 鶏肉 たまご                             | 米 麦 さとう でんぷん                             | 玉ねぎ しいたけ 白菜 小松菜<br>にんじん 大根 ねぎ                                                 | 535           | 22.3      |
| 30 | 木      | ボジョ・アルペハド<br>パシルサラダ<br>りんご                    |  | 牛乳 鶏肉                                 | 米 麦 油 じゃがいも 小麦粉<br>さとう                   | にんにく パセリ 玉ねぎ にん<br>じん マッシュルーム トマト<br>グリンピース キャベツ きゅう<br>り りんご                 | 557           | 19.1      |
| 31 | 金      | コーンピラフ<br>トマトスープ<br>かぼちゃの蒸しケーキ                |  | 牛乳 鶏肉 豆乳                              | 米 油 さとう マーガリン<br>じゃがいも 小麦粉               | にんじん マッシュルーム とう<br>もろこし 玉ねぎ 小松菜 トマ<br>ト かぼちゃ                                  | 662           | 20.3      |

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。