

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
1 火	マーボー春雨丼	○	ぶたにく、みそ	米、麦、油、さとう、春雨、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン	564 kcal
	チンゲン菜のスープ		とりにく、もめんどうふ		玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、とうもろこし	24.7 g
	柿				柿	
2 水	ごはん	○		米		524 kcal
	鶏肉のみそつけ焼き		とりにく、鶏肉、みそ	さとう	にんにく	23.6 g
	小松菜の煮ひたし		あぶらあげ		キャベツ、にんじん、もやし	
	すまし汁		きぬごしどうふ		こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
4 金	五目チャーハン	○	ぶたにく	米、油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、グリーンピース	582 kcal
	花シューマイ		ぶたにく、鶏肉、おしどうふ	でんぷん、しゅうまいの皮千切り	玉ねぎ、しょうが、干しいたけ	25.9 g
	中華もやしのスープ		鶏肉、わかめ	じゃがいも、ごま油	もやし、たけのこ、ねぎ、にんにく、しょうが	
7 月	ごはん 世界の料理～中国～	○		米		546 kcal
	豆腐の中華風煮		ぶたにく、ゆきどうふ	油、さとう、でんぷん、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、干しいたけ	21.3 g
	パンサンスウ		春雨、ごま油、油、さとう、白ごま	はくさい、もやし、きゅうり		
8 火	山坂達者餅 いい歯の日	○	大豆、ちりめんじゃこ	米、さつまいも、油、さとう、白ごま	いんげん	541 kcal
	いかのねぎ塩焼き		いか	さとう、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ	28.8 g
	かぶの浅漬け				かぶ、にんじん、かぶ(葉)、しょうが	
	すまし汁		もめんどうふ		こまつな、にんじん、ねぎ	
9 水	ねじりパン 世界の料理～スコットランド料理～	○		パン		488 kcal
	シェパースパイ		ぶたにく、牛乳、粉チーズ	油、小麦粉、じゃがいも、バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト	20.6 g
	レモンドレッシングのサラダ			油、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン、玉ねぎ	
	オニオンスープ		ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ、セロリ、にんじん	
10 木	ごはん	○		米		590 kcal
	レンコンと大豆のつくね		大豆、ぶたにく、鶏肉	パン粉、さとう、でんぷん	れんこん、しょうが	27.5 g
	ごま和え			さとう、白ごま	はくさい、にんじん	
	小松菜とじゃがいものみそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	こまつな、ねぎ	
11 金	カレーピラフ	○	ウィンナー	米、油、さとう、乳不使用マーガリン	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし	545 kcal
	チキンナゲット		鶏肉、大豆	小麦粉、油		22.3 g
	玉ねぎドレッシングのサラダ			油、さとう	キャベツ、にんじん、こまつな、玉ねぎ	
	ごはん			米		500 kcal
14 月	魚の西京焼き	○	ホキ、みそ	さとう	しょうが	24.8 g
	白菜のおかかあえ		かまぼこ、おかか		はくさい、にんじん	
	けんちん汁		きぬごしどうふ、あぶらあげ	油、里芋	大根、にんじん、ねぎ	
15 火	みそラーメン	○	ぶたにく、みそ	蒸し中華めん、油、ごま油	にんにく、しょうが、干しいたけ、もやし、しなちく、とうもろこし、ねぎ	542 kcal
	大学芋		さつまいも、油、さとう、水あめ、黒ごま		17.5 g	
	大根サラダ			油、さとう	大根、きゅうり、キャベツ、にんじん	
16 水	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	601 kcal
	おからのキッシュ		おから、たまご、ベーコン、生クリーム、チーズ	油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、ほうれん草	26.1 g
	野菜の生姜醤油かけ				にんじん、もやし、きゅうり、しょうが	
	みそ汁		あぶらあげ、もめんどうふ、わかめ、みそ		キャベツ	
17 木	もち麦ごはん	○		米、麦		563 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でんぷん、油	しょうが	22.5 g
	生揚げとじゃがいものそぼろ煮		ぶたにく、なまあげ	油、じゃがいも、さとう、でんぷん	しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、いんげん	
18 金	ねぎ塩豚丼	○	ぶたにく	米、麦、油、さとう、白ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、いんげん	575 kcal
	沢煮うどん		ぶたにく	油	ごぼう、にんじん、大根、たけのこ、ねぎ	22.1 g
	花みかん				みかん	
19 土	ハヤシライス	○	豚肉	米、油、じゃがいも、さとう、油、乳不使用マーガリン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース	645 kcal
	フレンチサラダ			サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	17.1 g
	ぶどうゼリー		アガー	さとう	ぶどうジュース	
22 火	茶飯	○		米		547 kcal
	おでん		ちくわ、揚げホール、京がんも、さつま揚げ、結び昆布、うすらの卵	じゃがいも、竹輪麩	大根、にんじん、こんにゃく	23.6 g
	きゅうりの塩昆布和え		塩昆布		きゅうり、キャベツ、にんじん	
24 木	ごはん 和食の日	○		米		596 kcal
	鱈の香味焼き		さば	さとう、白ごま	しょうが、ねぎ	26.4 g
	ひじきの煮物		大豆、ひじき	さとう	にんじん、いんげん	
	のっぺい汁		あぶらあげ、鶏もも肉	里芋、でんぷん	大根、ごぼう、こんにゃく、にんじん、干しいたけ、ねぎ	
25 金	りんご	○			りんご	
	きのこの豆乳クリーム		ベーコン、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、米粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、えのきたけ、マッシュルーム	529 kcal
	イタリアンサラダ		サラミソーセージ	サラダ油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	19.2 g
	みかんとレモンのジュレ			さとう	みかん、レモン	
28 月	コーンピラフ	○	ぶたにく	米、油、さとう、乳不使用マーガリン	にんじん、マッシュルーム、とうもろこし	597 kcal
	ツナオムレツ		ツナ、たまご、牛乳	油	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	25.9 g
	ラビットサラダ			油、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん	
29 火	ごはん	○		米		596 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、青のり	小麦粉、油		24.6 g
	れんこんきんぴら		ぶたにく	油、さとう、白ごま	れんこん、にんじん、糸こんにゃく	
	みそ汁		きぬごしどうふ、あぶらあげ、みそ		大根、ねぎ	
30 水	ぬりかベトースト ケケケ忌	○		食パン、乳不使用マーガリン、黒練りごま、白ごま、はちみつ、さとう、ホワイトチョコレート		526 kcal
	とり団子と白菜のスープ煮		とりにく、おしどうふ、たまご、もめんどうふ	でんぷん、春雨	ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、はくさい	21.2 g
	ゆで野菜のサラダ			油、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
太字で書いてある食材は調布市の農家の方が作ってくださったものを使用する予定です。