

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
8/30 水	ゆかりごはん			米	ゆかり	602 kcal
	塩肉じゃが	○	豚肉	ごま油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが しらたき にんじん 玉ねぎ いんげん	22.7 g
	豆焼とわかめのみそ汁		さば節 もめんどうふ あぶらあげ わかめ みそ		玉ねぎ ねぎ	
31 木	♪キーマカレーライス		ぶたにく レンズまめ	米 麦 油 じゃがいも さとう はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	632 kcal
	♪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 きゅうり 玉ねぎ	23.7 g
	♪冷凍みかん		♪四中生作成献立♪		冷凍みかん	
9/1 金	スタミナ丼		ぶたにく みそ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ニラ	628 kcal
	根菜のみそ汁	○	あぶらあげ みそ さば節	じゃがいも	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	24.0 g
	牛乳プリン		牛乳	さとう		
4 月	五目おこわ		豚肉	もち米 米 油 さとう	たけのこ にんじん 干しいだけ	596 kcal
	春巻き	○	ぶたにく	ごま油 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいだけ キャベツ	22.3 g
	サンラータン(中華卵スープ)		とりにく さば節 たまご	でんぷん	ニラ 玉ねぎ にんじん ねぎ	
5 火	ごはん			米		565 kcal
	いかのねぎみそ焼き	○	いか みそ		しょうが にんにく ねぎ	27.2 g
	キャベツときゅうりのゆかり和え			さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり	
6 水	カレーミートチーストースト		ぶたにく チーズ	食パン 油 さとう 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	591 kcal
	ラトウイユ	○	ベーコン	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ スズキニ なす トマト	26.6 g
	ポトフ		ぶたにく ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	
7 木	家常豆腐丼		ぶたにく みそ なまあげ	米 麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいだけ ねぎ はくさい ビーマン	603 kcal
	チップスサラダ	○		でんぷん 油 さとう	もやし こまつな きゅうり キャベツ ごぼう れんこん 玉ねぎ	23.4 g
	中華スープ		ハム	ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん キャベツ	
8 金	ひじきごはん		あぶらあげ ひじき	米 油 さとう	にんじん いんげん	649 kcal
	さけの唐揚げ	○	鮭 ☆重陽(ちようよう)の節句☆	でんぷん 油	しょうが	29.7 g
	ほうれん草の菊花和え		もめんどうふ さば節 みそ	油 じゃがいも	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
11 月	ガバオライス(タイの卵チャーハン)		とりにく たまご	米 油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン	650 kcal
	豚肉のトマト煮	○	ぶたにく ☆タイの料理☆	油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	28.0 g
	具だくさんサンジャースープ		ウィンナー レンズまめ	油 じゃがいも	玉ねぎ かぶ かぶ(葉) しょうが	
12 火	マーボーナス丼		ぶたにく みそ	米 麦 油 さとう 油 でんぷん	しょうが にんにく たけのこ 干しいだけ ねぎ なす	623 kcal
	青のり大豆	○	大豆 青のり	でんぷん 油	にんにく しょうが 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン	23.0 g
	春雨スープ		とりにく	春雨 白ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ こまつな ねぎ	
13 水	やきとり丼		とりにく	米 麦 ざらめ 油 さとう でんぷん	にんじん 玉ねぎ ねぎ ビーマン	603 kcal
	五目きんぴら	○	ぶたにく	油 さとう	ごぼう にんじん 糸こんにゃく いんげん	27.1 g
	ふのすまし汁		さば節 かまぼこ	焼きふ	えのきたけ こまつな ねぎ	
14 木	♪梅若ごはん		しらす干し わかめ	米	カリカリ梅	611 kcal
	♪鶏肉の竜田揚げ	○	とりにく ♪四中生作成献立♪	でんぷん 油	にんにく しょうが	26.4 g
	♪磯香和え		のり	さとう	ほうれん草 もやし にんじん	
15 金	大根のみそ汁		さば節 きぬこしどうふ あぶらあげ みそ		大根 ねぎ	
	ねじりパン			パン		545 kcal
	ポテトオムレツ	○	ベーコン たまご	乳不使用マーガリン じゃがいも	玉ねぎ パセリ	23.1 g
19 火	イタリアンサラダ		サラミソーセージ	油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり トマト	
	押し麦のスープ		ベーコン	麦	にんじん 玉ねぎ こまつな とうもろこし にんにく しょうが	
	ししじゅうしい		ぶたにく かまぼこ 刻み昆布	米 油	にんじん 葉ねぎ	614 kcal
20 水	ふーチャンプル	○	たまご ☆沖縄県の郷土料理☆	米 焼きふ	もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ ニラ	26.7 g
	イナムドッチ		ぶたにく さば節 みそ		にんじん 干しいだけ こんにゃく	
	♪ピタパン		とりにく ♪四中生作成献立♪	ピタパン		566 kcal
21 木	♪鶏肉のてりやき	○	とりにく	さとう	にんにく しょうが	24.7 g
	♪ツナコンサラダ		ツナ	油 さとう	こまつな もやし きゅうり とうもろこし	
	♪ABCマカロニスープ		ベーコン	オリーブ油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	
22 金	ぶどう				ぶどう	
	トマト坦々種		とりにく	蒸し中華めん ごま油 さとう 白練りごま 白ごま	にんにく しょうが たけのこ ねぎ ニラ トマト	631 kcal
	大根サラダ	○		油 さとう	大根 きゅうり キャベツ にんじん	30.4 g
25 月	生揚げのそぼろ煮		ぶたにく なまあげ みそ	油 さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ	
	ごはん			米		595 kcal
	さばの味噌煮	○	さば みそ	さとう	しょうが	28.1 g
26 火	ごま和え			さとう 白ごま	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	
	きのこのみそ汁		さば節 もめんどうふ あぶらあげ わかめ みそ		にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	
	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	669 kcal
27 水	豚肉の炒めもの	○	ぶたにく ☆モロッコの料理☆	油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ	27.1 g
	モロカンサラダ			オリーブ油 さとう	黄ビーマン きゅうり キャベツ にんじん レモン ブラックオリーブ	
	ハリラスープ		とりにく レンズまめ	オリーブ油 じゃがいも 米粉	セロリ 玉ねぎ しょうが にんじん にんにく トマト パセリ	
28 木	ごはん			米		599 kcal
	肉じゃが	○	ぶたにく	油 じゃがいも さとう	しょうが しらたき にんじん 玉ねぎ いんげん	24.2 g
	白身魚のすまし汁		かれい わかめ さば節	でんぷん	しょうが 大根 ねぎ ほうれん草	
29 金	つぶつせー			さとう	オレンジジュース みかん	
	木島平の野菜ごはん		わかさぎ	米 油	野菜菜	562 kcal
	わかさぎの南蛮漬	○	わかさぎ	でんぷん 油 さとう	にんじん 玉ねぎ	24.4 g
29 金	ほうれん草のからし和え			さとう	にんじん ほうれん草 はくさい	
	鶏ごぼ汁		とりにく さば節 きぬこしどうふ あぶらあげ	油	ごぼう にんじん ねぎ	
	シーフードカレーライス		ぶたにく いか えび	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	616 kcal
29 金	コーンフレークサラダ	○		コーンフレーク さとう 油	にんじん キャベツ とうもろこし プロッコリー 玉ねぎ	20.8 g
	梨				梨	
	鮭わかめごはん		さけ わかめ	米		716 kcal
29 金	豚肉と大根の煮物	○	ぶたにく	油 さとう でんぷん	しょうが にんじん 大根 こんにゃく ビーマン	32.9 g
	いちご汁		とりにく さば節 みそ	油 墨芽	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
	お月見だんご		きなこ	白玉団子 黒みつ さとう		

※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。
赤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。