



10月のこんだてひょう



令和8年度 調布市立第一小学校

	こんだて めい 献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1木	秋の香りごはん 小魚の煮のりフライ 糸寒天の和風サラダ 巨峰	○	とりにく、あぶらあげ ★めひかり、あおのり いとかんてん	こめ、さつまいも、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん、パンこ、あぶら あぶら、さとう	ぶなしめじ、にんじん、しいたけ キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ ★きよほう	548kcal 23.7g
2金	ごはん イガメンチ 菊の花入りおひたし せんべい汁	○	★いか、ぶたにく とりにく、あぶらあげ	こめ でんぶん、さとう、あぶら せんべい、あぶら	ホールコーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし、にんじん、きくのはな ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	614kcal 25.5g
5月	ケチャリー アイリッシュシチュー 魔法ゼリー	○	まだら ぶたにく、ベーコン	こめ、マーガリン、オリーブオイル あぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ にんじん、たまねぎ、セロリ レモン、パタフライビー	549kcal 18.9g
6火	ごはん 鉄火みそ 肉豆腐 野菜のレモン酢あえ	○	とりにく、みそ ぶたにく、とうふ	こめ あぶら、さとう さとう	にんじん、ニラ、ごぼう まいたけ、ぶなしめじ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん、しらたき キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	530kcal 22.7g
7水	マーガリンパン リボンパスタのラザニア コーンサラダ 森のきのこのスープ	○	ぶたにく、だいず みそ とりにく	★マーガリンパン あぶら、パスタ、こむぎこ さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん しいたけ、しめじ、えのきだけ、こまつな、にんじん、たまねぎ	612kcal 23.3g
8木	ターメリックライス キーマカレー マゼドアンサラダ	○	ぶたにく、だいず ロースハム	こめ、あぶら あぶら、こむぎこ じゃがいも、エッグケアマヨ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、ホールコーン、きゅうり、にんにく にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう	610kcal 21.2g
9金	みそ煮込みうどん スティック大学いも 野菜の機香あえ みかん	○	あぶらあげ、みそ のり	あぶら、うどん さつまいも、あぶら、しろみつ、みずあめ さとう	こまつな、はくさい、もやし、にんじん ★みかん	516kcal 16.2g
13火	炒り卵入り豚キムチ丼 大根のナムル わかめと筍のスープ	○	ぶたにく、★たまご わかめ	こめ、あぶら、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ニラ、キムチ きゅうり、だいこん、にんじん、にんにく ねぎ、だけのこ、もやし	525kcal 19.7g
14水	ごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	○	ぶたにく、だいず ロースハム とうふ	こめ あぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ はるさめ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、ニラ にんじん、キャベツ、きゅうり クリームコーン、ホールコーン、ねぎ	641kcal 20.9g
15木	食パン 手作りにんごジャム ハンガリアンシチュー ひよこ豆のみそドレサラダ	○	ぶたにく、ベーコン ひよこめ、みそ	★パン さとう あぶら、じゃがいも、こむぎこ さとう、あぶら	★りんご にんじん、たまねぎ、セロリ キャベツ、えだまめ、きゅうり	588kcal 20.0g
16金	ツナピラフ じゃがいもの豆乳グラタン わかめと大根のごまドレサラダ	○	ツナ わかめ	こめ、あぶら あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、★すりごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ホールコーン たまねぎ、にんじん、ブロッコリー だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ	572kcal 19.4g
19月	セルフおにぎり ほっけのピリから焼き 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	○	のり ほっけ さつまあげ あつあげ、みそ	こめ さとう あぶら、じゃがいも、さとう	カリカリうめ、ゆかり ねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、こんにゃく にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、こんにゃく	548kcal 25.6g
20火	サンマーメン 小いわしのから揚げ 中華風こんにゃくサラダ	○	ぶたにく ★いわし	ちゅうかめん、でんぶん、あぶら あぶら、こめこ あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、だけのこ、ニラ、ねぎ キャベツ、きゅうり、パプリカ、こんにゃく	525kcal 24.6g
21水	チリコンカンドック ベーコンとほうれんそうの豆乳スープ 人参ドレッシングサラダ	○	ぶたにく、だいず ベーコン、とうにゅう	★コッペパン、あぶら、さとう、こむぎこ あぶら、こめこ あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、もやし、えだまめ、にんじん、レモン	523kcal 21.2g
22木	五平もち 千切り野菜ときんぴらのかめあえ物 けんちん汁	○	みそ くきわかめ とりにく、あぶらあげ	アルファまい、さとう、★ごま さとう あぶら、じゃがいも	きゅうり、もやし、にんじん ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、こんにゃく	522kcal 17.5g
23金	栗おこわ さばのみそ煮 くすきりサラダ 華子だんご汁	○	★さば、みそ くすきり、さとう、あぶら あぶら、さとう、マーガリン、でんぶん	こめ、★くり さとう	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん ごぼう、にんじん、えのきだけ、ねぎ、こまつな	568kcal 23.5g
26月	ごはん かつおの揚げ煮 厚揚げとキャベツの甘みそ炒め なめこのみそ汁	○	かつお ぶたにく、あつあげ、みそ とうふ、みそ	こめ でんぶん、あぶら、さとう あぶら、さとう、でんぶん	しょうが にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ、キャベツ、ニラ にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ	679kcal 31.9g
27火	ミルクパン ひよこ豆のコロッケ 野菜のマヨしょうゆあえ 白菜とベーコンのスープ	○	ひよこめ、ぶたにく ベーコン	★ミルクパン じゃがいも、あぶら、こむぎこ、でんぶん、パンこ エッグケアマヨ、さとう	たまねぎ キャベツ、こまつな、にんじん、もやし はくさい、にんじん	570kcal 23.3g
28水	あんかけチャーハン ポテトの華風サラダ 木島平のりんご	○	ぶたにく、かまぼこ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう	ねぎ、しょうが、だけのこ、にんじん、しいたけ、チンゲンさい キャベツ、きゅうり、にんじん ★りんご	559kcal 18.3g
29木	ごはん 野菜菜ふりかけ 肉じゃがうま煮 大根と油揚げのみそ汁 シシリアン	○	おかか ぶたにく、あつあげ あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ あぶら あぶら、じゃがいも、さとう	のざわなづけ、こねぎ しょうが、にんじん、しいたけ、だけのこ、たまねぎ、いんげん、こんにゃく だいこん、こまつな、ねぎ	559kcal 22.5g
30金	ノンオイルドレッシングサラダ かぼちゃマフィン	○	★いか、★えび、とうにゅう、とうにゅうクリーム とうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ さとう こむぎこ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ かぼちゃ	633kcal 24.1g

★アレルギー食品には記号を表示しています

※ベーコンやハムなどの加工肉及びちくわやさつま揚げなどの練り製品は卵・乳不使用です。

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※パン及び中華麺等の種類は卵不使用です。