

10がつ こんだてひょう

調布市立調布小学校

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 脂質 食塩相当量
1 木	あしたばパン	○		あしたばパン		503 kcal
	にくだんごとはるさめのスープ		ぶたひき肉	でんぶん、緑豆春雨、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、白菜、もやし、人参、小松菜、干しいたけ	21.5 g
	せんぎりやさいのちゅうかサラダ		ハム	じゃがいも、油、ごまあぶら、さとう	きゅうり、人参	21.9 g
	なし				なし	2.6 g
2 金	にくごぼうごはん	○	豚肩肉	こめ、ごまあぶら、さとう	しょうが、ごぼう、人参、さやいんげん	531 kcal
	まさごあげ		押し豆腐、鶏肉、大豆、ひじき	でんぶん、あぶら	干しいたけ、人参、しょうが	19.6 g
	やさいのあまみそあえ		赤とさかのり、しろみそ	さとう、ごまあぶら	キャベツ、もやし、コーン、小松菜	19.6 g
						1.9 g
5 月	ちゅうかどん	○	豚肉、さつま揚げ、いか	こめ、油、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、白菜、玉ねぎ、人参、筍、もやし、きくらげ、チンゲン菜	505 kcal
	わかめのちゅうかスープ		わかめ		ねぎ、しめじ、大根、人参	18.9 g
	みかん				みかん	11.3 g
						2.3 g
6 火	ごはん	○		こめ		593 kcal
	あじフライ		あじ	こむぎこ、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、油	しょうが	23.3 g
	コールスローサラダ			油、さとう	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ	18.9 g
	こんさいじる		しろみそ、あかみそ	油、じゃがいも	人参、ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	2.1 g
7 水	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン、バター	にんにく	559 kcal
	はくさいとさつまいものクリームに		ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	油、さつまいも、こむぎこ	人参、玉ねぎ、白菜	16.8 g
	グレープフルーツゼリー		アガー	さとう	グレープフルーツジュース	26.8 g
						1.3 g
8 木	ごへいもち	○	あかみそ	アルファ化米、さとう		516 kcal
	キャベツのおこうじづけ				キャベツ、きゅうり	20.6 g
	いなかじる		豚肉、とうふ、こんぶ	油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、大根、しめじ、なめこ、人参、ねぎ	13.8 g
						2.1 g
9 金	ごはん	○		こめ		632 kcal
	ジャンボあげぎょうぎ		ぶた肉	ぎょうぎの皮、ごま油、でん粉、小麦粉、油	キャベツ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく	22.8 g
	やさいのちゅうかあえ			潮菜こんにやく、ごまあぶら	もやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しょうが	23.0 g
	ちゅうかぶうコーンスープ		とり肉、とうふ	油、でんぶん	クリームコーン、コーン、ねぎ、チンゲン菜、えのき	2.0 g
13 火	デジクッパ	○	豚肉	こめ、油、ごまあぶら	にんにく、筍、大根、ねぎ、人参、にら、干しいたけ	509 kcal
	ざわらのからみやき		ざわら	さとう	にんにく	24.6 g
	チョレギサラダ		わかめ	潮菜こんにやく、油、ごまあぶら、さとう	キャベツ、人参、にんにく	17.9 g
						2.3 g
14 水	スパゲッティミートソース	○	ぶた肉、レンズめ	スパゲッティ、油	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、トマトピューレ	527 kcal
	ほうれん草のサラダ			油、さとう	ほうれん草、キャベツ、人参、コーン、しめじ、玉ねぎ	21.2 g
	ぶどう				きよほう	18.4 g
						2.4 g
15 木	チャーハン	○	焼き豚	こめ、油	にんにく、しょうが、人参、ねぎ、グリーンピース	561 kcal
	はないうまい		ぶた肉、とり肉、しほりとうふ	でんぶん、ごまあぶら、しゅうまいのかわ	玉ねぎ、しょうが、干しいたけ	22.1 g
	はるさめサラダ			緑豆春雨、さとう、ごまあぶら	人参、もやし、チンゲン菜	17.5 g
						1.5 g
16 金	せきはん	○	ささげ	こめ、もちこめ	しょうが	590 kcal
	ぎんだらのさいきょうみそやき		ぎんだら、西京みそ、しろみそ	さとう	しょうが	22.4 g
	いそかあえ		おかか、刻みのり		小松菜、キャベツ、もやし、人参	18.9 g
	はなふのすましじる			花魁	大根、えのき、小松菜	2.5 g
19 月	いちごむしケーキ			蒸しパンミックス粉、さとう、油	いちごピューレ	
	かじょうどうふどん	○	豚肉、なまあげ、あかみそ	こめ、油、ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、人参、筍、干しいたけ、ねぎ、キャベツ、ピーマン	545 kcal
	ぶたにくとほくさいのスープ		豚肉	油	しょうが、白菜、大根、人参、干しいたけ	22.8 g
						18.9 g
						2.2 g
20 火	ごはん	○		こめ		604 kcal
	ぶりのてりやき		ぶり	さとう、でんぶん	しょうが	27.7 g
	きりぼしだいこんのわふうサラダ		ひじき	油、さとう	切干大根、人参、きゅうり、もやし	21.8 g
	ごじる		油あげ、大豆、みそ	油、さといも、こんにやく	ごぼう、大根、人参、ねぎ	2.3 g
21 水	きのこのピラフ	○	とり肉	こめ、むぎ、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、コーン	530 kcal
	ポトフ		とり肉、ウィンナー	油	セロリー、人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ	17.0 g
	どうにゅうクリームいりスイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも、さとう		16.1 g
						1.7 g
22 木	ごはん	○		こめ		621 kcal
	ぶたにくとだいこんのもの		豚肉	油、こんにやく、さとう	しょうが、ねぎ、人参、大根、グリーンピース	19.7 g
	まめみそ		とり肉、だいず、しろみそ	油、さとう、ごまあぶら	しょうが、人参、こねぎ	18.7 g
	さつまいものつきみドーナツ			ホットケーキミックス粉、白玉粉、さつまいも、さとう、油		1.8 g
23 金	カツカレーライス	○	ぶた肉、とり肉	米、油、じゃが芋、小麦粉、はちみつ、乾パン粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	699 kcal
	ビーンズサラダ		ひよこめ	油、さとう	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、人参、玉ねぎ	20.7 g
						25.9 g
						2.1 g
27 火	はちみつパン	○		ソフトフランスパン、バター、はちみつ	レモン果汁	547 kcal
	ボークビーンズ		豚肉、ベーコン、白いんげん豆	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、さやいんげん、にんにく、トマトピューレ	23.4 g
	ツナサラダ		ツナ	油、さとう	キャベツ、ピーマン、きゅうり、人参、玉ねぎ	23.6 g
						1.7 g
28 水	ほうとう	○	豚肉、あぶらあげ、みそ	ほうとう、油	ごぼう、かぼちゃ、しめじ、人参、大根、ねぎ	510 kcal
	ちくわのいそべあげ		やきちくわ、あおのり	こむぎこ、油		22.1 g
	れんこんとみずなのサラダ			油、さとう	れんこん、水菜、白菜、人参、玉ねぎ	21.6 g
			かみかみメニュー			3.0 g
29 木	きのこのリゾット	○	とり肉	アルファ化米、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、舞茸、しめじ、えのき、パセリ	508 kcal
	たらのマスタードマヨネーズやき		たら	ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、パセリ	22.5 g
	フレンチサラダ			油、さとう	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン、玉ねぎ	23.9 g
	みかん				みかん	2.0 g
30 金	ゆかりごはん	○		こめ		515 kcal
	めひかりのからあげ		めひかり	でんぶん、油		22.4 g
	にびたし		かつお節削	さとう	小松菜、人参、白菜	13.2 g
	じゃがいものみそじる		わかめ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	玉ねぎ	2.6 g

※献立内容は、食材料の仕入れの都合等により変更することがあります。
 ※今月の里いもは、調布市で採れた食材です。
 ※今月のえのき・しめじは、調布市姉妹都市の長野県木島平で採れた食材です。