



調布市立調布小学校

日曜	こんだて	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 g
3木	ターメリックライス なつやさいのスーパカレー コーンフレックサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりもも肉	α化米,オリーブ油, じゃがいも, さとう,油, コーンフレック	なす,ズッキーニ,ピーマン,しょうが, にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, ダイストマト,キャベツ,きゅうり	558 18.0
4金	わかめとじゃこのまぜごはん しろいんげんまめのコロッケ やさいのおかかあえ	○	炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ,ぎゅうにゅう, ぶたひき肉, 白いんげん豆,おかか	こめ,油, じゃがいも, こむぎこ, パン粉	たまねぎ,にんじん,だいこん, きゅうり,キャベツ	589 20.7
7月	チリビーンズライス コールスローサラダ	○	ぶたひき肉, だいず, ぎゅうにゅう, ハム	こめ,油, じゃがいも, さとう, こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマトピューレ,トマトジュース, キャベツ,ホールコーン	578 22.4
8火	ピザむしパン とうにゅうシチュー ぶどうゼリー	○	ぶたひき肉,だいず, ダイスチーズ,ぎゅうにゅう, とり肉,調製豆乳, 豆乳クリーム,アガー	蒸しパンミックス粉, 油,じゃがいも, マカロニ,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, コーン,マッシュルーム,ぶなしめじ, キャベツ,ぶどうジュース	610 21.6
9水	ごはん さばのピリからやき きくかあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,さば, わかめ, もめんどうふ	こめ,油, ごまあぶら, さとう,こんにゃく, さといも	にんにく,しょうが,万能ねぎ,キャベツ, きゅうり,エリンギ,きく,にんじん, だいこん,ねぎ,ぶなしめじ	544 24.6
10木	えだまめとしおこんぶのごはん のりまきれんこん だいこんのおひたし	○	塩昆布,ぎゅうにゅう, たらすり身,とりひき肉, あかみそ,焼きのり, わかめ,おかか	こめ, でんぷん, こむぎこ, 油,さとう	えだまめ,れんこん,しょうが, ねぎ,えのきたけ,にんじん, だいこん	528 22.9
11金	ハヤシライス ポテトサラダ	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう	こめ,油, さとう, こむぎこ, じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,にんじん, トマトピューレ,コーン,きゅうり	601 17.8
14月	ミルクパン トマトシチュー やさいのレモンあえ フルーツジュレ	○	ぎゅうにゅう, とり肉, しろいんげんまめ, アガー	ミルクパン, 油,じゃがいも, さとう,こむぎこ, オリーブ油	にんにく,セロリー,たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム,ぶなしめじ,にんじん, ダイストマト,トマトピューレ,パセリ, レモン,みかん缶,パイン缶,西洋なし缶	564 26.8
15火	きつねごはん さわらのみそやき すましじる	○	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, さわら,しろみそ, かつお削節	こめ, さとう, 星のふ	こまつな,にんじん, えのきたけ, たけのこ,ねぎ	562 29.3
16水	ジャージャーめん だいがくいも	○	ぶたひき肉, だいず, あかみそ, ぎゅうにゅう	蒸し中華めん,油, さとう,ごまあぶら, でんぷん,さつまいも, 白みつ,水あめ	もやし,しょうが,にんにく, にんじん,たまねぎ,ねぎ, たけのこ,しいたけ(干)	618 23.6
17木	ぶたキムチどん ちゅうかうコンスープ	○	豚もも肉,ぶたばら肉, ぎゅうにゅう, とり肉, もめんどうふ	こめ,むぎ,油, さとう,ごまあぶら, でんぷん	にら,ねぎ,たまねぎ,にんじん, しいたけ(干),キムチ, クリームコーン,コーン, チンゲンサイ,えのきたけ	609 23.5
18金	ロコモコふうどんぶり ABCマカロニスープ れいとうパイン	○	ぶたひき肉, だいず, ぎゅうにゅう, ひよこめ	こめ,油,パン粉, オリーブ油, さとう, アルファベットマカロニ	たまねぎ,にんにく,ズッキーニ, パプリカ,ダイストマト,にんじん, キャベツ,こまつな,冷凍パイン	576 21.8
24木	はぎごはん まめあじのなんばんソース こんさいのきんぴら ぶどう	○	あずき, ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう, 豆あじ	こめ,でんぷん, 油,さとう, ごまあぶら, 糸こんにゃく	さやいんげん,しょうが,ねぎ, たまねぎ,にんじん,れんこん, ごぼう,さやいんげん,ぶどう	522 24.1
25金	そぼろごはん やさいのしおこうじづけ さといもだんごじる	○	とりひき肉, だいず, ぎゅうにゅう, しろみそ,あかみそ	こめ,さとう, さといも, 白玉粉	たまねぎ,にんじん,しいたけスライス(干), しょうが,さやいんげん,かぶ,きゅうり, だいこん,はくさい,ねぎ	511 19.7
28月	ビビンバ チョレギサラダ トックスープ	○	ぶたひき肉, あかみそ, ぎゅうにゅう, わかめ,とり肉	こめ,ごまあぶら, 油,さとう,トック	ほうれんそう,しょうが,にんにく,ねぎ, たけのこ,もやし,にんじん,キャベツ, きゅうり,はくさい,たまねぎ	512 18.1
29火	さんまのかばやきどん かいそうサラダ じゃがいものみそじる	○	さんま,ぎゅうにゅう, わかめ,赤とさかのり, あかみそ,しろみそ	こめ,でんぷん, こむぎこ,油, さとう, じゃがいも	しょうが,にんじん,きピーマン,きゅうり, キャベツ,えのきたけ,たまねぎ	644 21.6
30水	なすのトマトのスパゲッティ さめとポテトのフライ なし	○	ベーコン, 豚もも肉, ぎゅうにゅう, さめ	スパゲッティ, 油,さとう, でんぷん,こむぎこ, じゃがいも	にんにく,マッシュルーム,たまねぎ, にんじん,ピーマン,なす,ダイストマト, トマトピューレ,しょうが,なし	600 23.2

*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により多少変更することがあります。御了承ください。

*今月のえのき・ぶなしめじ・ズッキーニ・パプリカは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。