



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	たんぱく質 たんばく質 脂質	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	たんぱく質 たんばく質 脂質
1 木	ねぎ塩ぶた丼		ぶた肉	米, 油, 砂糖, でんぶん	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, あさつき	605 kcal	19 月	肉みそごはん		ぶた肉, 大豆, みそ	米, ごま油, 砂糖	にんにく, 筍, ねぎ	530 kcal
	中華スープ	○	豆ふ	でんぶん	コーン, ねぎ	19.6 g		鰯のチャンチャン焼き	○	★鰯, みそ	砂糖	生姜, 玉ねぎ, 人参, キャベツ ピーマン, えのき, にんにく	27.8 g
	キャベツとわかめの中華あえ		わかめ	砂糖, ごま油	キャベツ, 小松菜, 人参	26.9 g		いもだんご汁		とり肉, わかめ	じゃがいも, でんぶん	人参, 大根, ねぎ	12.5 g
2 金	木島平のごはん			米		636 kcal	20 火	ココア揚げパン			★コッペパン(乳卵なし) グラニュー糖, 油		544 kcal
	鯖の竜田揚げ	○	★鯖	でんぶん, 油	生姜	27.2 g		秋のクリームシチュー	○	とり肉, 豆乳 豆乳クリーム	油, さつまいも, ★小麦粉 乳不使用マーガリン	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, しめじ ブロッコリー, マッシュルーム	19.2 g
	野菜の風味あえ			ごま油	しめじ, キャベツ, 人参 にんにく, 生姜	24.6 g		コーンフレークサラダ			コーンフレーク 砂糖, 油	人参, キャベツ, 白菜 きゅうり, 玉ねぎ	24.8 g
	豆ふ団子汁		豆ふ, とり肉	でんぶん	生姜, 小松菜, 大根, 白菜, ねぎ			カレーうどん		ぶた肉	★うどん, 油, でんぶん	生姜, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, ねぎ	533 kcal
5 月	焼きそば		ぶた肉, 青のり	★中華めん, 油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, 椎茸, 筍	542 kcal	21 水	真珠蒸し(二色)	○	ぶた肉	もち米, でんぶん	生姜, 玉ねぎ, 椎茸	25.8 g
	ニラとコーンのスープ	○	とり肉, 豆ふ		玉ねぎ, 人参, ニラ, コーン	20.9 g		野菜炒め			油, ごま油	玉ねぎ, 人参, キャベツ, ニラ 筍, しめじ, にんにく	20.7 g
	じゃがくん		豆乳	じゃがいも, 油 ★ホットケーキミックス		19.3 g		柿				柿	
6 火	鮭ごはん		★鮭, ★じゃこ	米, ごま油	ねぎ	600 kcal	22 木	豚キムチ丼		ぶた肉	米, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, キムチ, ねぎ 玉ねぎ, 白菜, ニラ	558 kcal
	みそおでん	○	昆布, ★揚げボール ★竹輪, 生揚げ, ★さつま揚げ, みそ	こんにゃく, じゃがいも 三温糖	大根	32.7 g		わかめスープ	○	わかめ	ごま油	人参, えのき, 大根, 万能ねぎ	20.9 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	油, ごま油, 砂糖	人参, キャベツ, きゅうり, 白菜	17.2 g		乳乃豆ふ		寒天, 豆乳	砂糖	みかん缶, レモン果汁	14.6 g
7 水	手づくりさつまいもあんパン		豆乳	★強力粉, さつまいも ★強力粉(全粒粉), 砂糖 乳不使用マーガリン		593 kcal	23 金	秋の香りご飯		とり肉, 油揚げ	米, 里芋, 油	しめじ, まいたけ, 椎茸, 人参	517 kcal
	ボークシチュー	○	ぶた肉	油, じゃがいも, ★小麦粉 乳不使用マーガリン	玉ねぎ, 人参, セロリー	20.1 g		お月見かまぼこ汁	○	★かまぼこ	じゃがいも	小松菜, 人参, えのき, ねぎ	19.0 g
	カラフルサラダ			砂糖, 油, ごま油	パプリカ, 大根, きゅうり	24.2 g		お月見パイ		つぶあん	白玉団子, 油 ★ぎょうざの皮		16.6 g
8 木	こぎつねごはん		油揚げ	米, 砂糖	小松菜, 人参	580 kcal	26 月	ジャンバラヤ		ぶた肉	米, 油, 砂糖	人参, グリンピース, 玉ねぎ マッシュルーム, 赤ピーマン	514 kcal
	わかさぎの磯辺揚げ	○	★わかさぎ, 青のり	★小麦粉, 油		22.5 g		チンゲン菜のスープ	○	とり肉, 豆ふ	でんぶん	筍, ねぎ, チンゲン菜	20.8 g
	大根と野菜のそぼろ煮		とり肉, 生揚げ	油, こんにゃく 砂糖, でんぶん	生姜, 人参, 筍, 玉ねぎ, 椎茸, 大根	19.1 g		ぶどうゼリー		アガー, 寒天	砂糖	ぶどうジュース	15.3 g
	きよほう				きよほう		27 火	梅若ごはん		炊き込みわかめ	米	カリカリ梅	580 kcal
9 金	チキンピラフ		とり肉	米, 油 乳不使用マーガリン	玉ねぎ, グリンピース, 人参 コーン, マッシュルーム	573 kcal		肉じゃが	○	ぶた肉	油, こんにゃく, でんぶん じゃがいも, 砂糖	生姜, 人参, たけのこ 玉ねぎ, いんげん	20.9 g
	白身魚のチリソースかけ	○	★メルルーサ	でんぶん, 油 ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, ねぎ	26.7 g		沢煮椀		ぶた肉, 昆布		ごぼう, 人参, 大根, えのき	13.1 g
	青菜とコーンのソテー		ベーコン	油, じゃがいも	小松菜, コーン	21.0 g		みかん				みかん	
	春雨入り野菜スープ		とり肉	春雨, ごま油	人参, ねぎ, 白菜		28 水	ピザトースト		ベーコン 豆乳シュレッド	★食パン(乳卵なし) 油, ★小麦粉	玉ねぎ, ピーマン コーン, マッシュルーム	516 kcal
13 火	豚すき丼		ぶた肉, 豆ふ	米, 油, しらす, 砂糖	玉ねぎ, 人参, ごぼう, 白菜 えのき, ねぎ, 小松菜	611 kcal		チキンボトフ	○	とり肉	油, じゃがいも	にんにく, 生姜, セロリー 人参, 玉ねぎ, えのき, しめじ キャベツ, ブロッコリー	26.1 g
	花魁のすまし汁	○	わかめ	★花魁	人参, えのき, 水菜	27.3 g		コーンサラダ		ひよこまめ	砂糖, 油	大根, 人参, きゅうり コーン, 玉ねぎ	18.5 g
	抹茶まんじゅう		豆乳, こしあん	★小麦粉, 砂糖		15.7 g	29 木	吹き寄せごはん		とり肉	米, もち米, 油, 砂糖	人参, しめじ, 小松菜	587 kcal
14 水	山菜おこわ(α米)		★粉かつお	アルファ化米	山菜ミックス, 筍, 人参, 椎茸	609 kcal		豆乳みそ汁	○	豆ふ, 油揚げ, みそ, 豆乳		大根, 人参, ねぎ	28.8 g
	とんカラリン	○	ぶた肉	でんぶん, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, ねぎ	25.2 g		鮭のコロコロ揚げ		★鮭	でんぶん, 油, じゃがいも	生姜	20.8 g
	ブロッコリーのサラダ			砂糖, 油	キャベツ, ブロッコリー, 人参	20.9 g	30 金	クリームスパゲッティ	○	ベーコン, ★いか, とり肉 豆乳, 豆乳クリーム	★スパゲッティ, ★小麦粉 乳不使用マーガリン, 油	人参, 玉ねぎ, パセリ マッシュルーム	527 kcal
	豆ふの和風スープ		豆ふ		小松菜, 人参, えのき, ねぎ			ハムと大根のサラダ		ハム	砂糖, 油	大根, 人参, きゅうり キャベツ, 玉ねぎ	21.2 g
15 木	ほうとう		ぶた肉, 油揚げ, みそ	★ほうとう, 油, 里芋	ごぼう, 人参, 大根 かぼちゃ, 椎茸, ねぎ	504 kcal		かぼちゃプリン		寒天, アガー 豆乳, 豆乳クリーム	砂糖	かぼちゃペースト	23.9 g
	五平餅	○	みそ	米, もち米, 砂糖		20.4 g	※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。 また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。						
	野菜ののりあえ		のり	砂糖	キャベツ, 人参, 白菜, 小松菜	13.0 g							
	みかん				みかん								
16 金	さつまいもごはん			米, さつまいも		523 kcal							
	豆ふの小判焼き	○	豆ふ, とり肉	でんぶん, 砂糖	玉ねぎ, あさつき	22.7 g							
	白菜の塩昆布あえ		塩昆布		小松菜, 白菜, 人参	15.6 g							
	きのこ汁		油揚げ, みそ		大根, ねぎ, 小松菜, えのき, しめじ								

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。
また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

