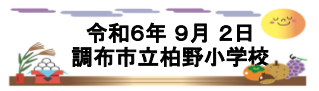




9月



献立表



令和6年 9月 2日

調布市立柏野小学校

日	曜日	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	1食分 たんぱく質 脂質
3	火	秋味カレー 玉葱ドレッシングサラダ レモンゼリーポンチ 	○	牛乳、鶏肉、寒天	米、炒め油、さつまいも、揚げ油、 小麦粉、乳不使用マーガリン、 サラダ油、砂糖、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、なす、もやし、 キャベツ、きゅうり、レモン果汁	582 kcal 14.9 g 20.2 g
4	水	レタスチャーハン 豆腐しゅうまい 糸寒天のサラダ キムチ入り野菜スープ	○	牛乳、豚バラ肉、鶏挽肉、 押し豆腐、カット細寒天、 豚モモ肉、カットわかめ	米、炒め油、でんぷん、ごま油、砂糖、 しゅうまいの皮、サラダ油	人参、ねぎ、レタス、ホールコーン、玉葱、 生姜、きゅうり、キャベツ、キムチ、 もやし	523 kcal 22.6 g 18.4 g
5	木	豆乳パン 魚のバーベキューソース ポテトのアリオリソース キャベツのスープ 	○	牛乳、まんだい、豆乳クリーム、 ベーコン、けずり	豆乳パン(卵乳なし)、でんぷん、 揚げ油、砂糖、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、炒め油	レモン果汁、玉葱、にんにく、生姜、 パセリ、人参、キャベツ	606 kcal 29.9 g 26.1 g
6	金	あんかけ焼きそば 若布スープ 黒糖ちんすこう 	○	牛乳、豚肉、カットわかめ、 絹ごし豆腐	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、 でんぷん、小麦粉、黒砂糖、砂糖、 ラード、サラダ油	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、 キャベツ、もやし、干し椎茸、ねぎ	569 kcal 19.1 g 19.6 g
9	月	糰めし ゼリーフライ 菊の花入り和え物 すまし汁 《9月9日は重陽の節句》 	○	牛乳、鶏挽肉、油揚げ、おから、 カットわかめ	米、米粒麦、砂糖、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、炒め油、揚げ油	干し椎茸、まいたけ、人参、玉葱、ねぎ、 さやえんどう、キャベツ、小松菜、 菊の花、えのきたけ	499 kcal 18.5 g 16.4 g
10	火	ごはん ミートボール シャーマンポテト 白菜とベーコンのスープ	○	牛乳、鶏挽肉、豚挽肉、豆乳、 ベーコン	米、生パン粉、炒め油、じゃがいも、 春雨、ごま油	玉葱、にんにく、ホールコーン、パセリ、 白菜、人参、もやし	599 kcal 24.4 g 21.3 g
11	水	肉うどん パリパリサラダ なすカレー蒸しパン 	○	牛乳、豚バラ肉、油揚げ、 豆乳、豚挽肉、刻み大豆	冷凍うどん(卵乳なし)、砂糖、 じゃがいも、揚げ油、サラダ油、 蒸しパンミックス(卵乳なし)、 ごま油、炒め油、小麦粉	人参、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、 もやし、玉葱、にんにく、生姜、なす	574 kcal 21.5 g 22.9 g
12	木	ひじきピラフ ハニーマスタードチキン ベーコンポテト トマトスープ 	○	牛乳、鶏肉、干ひじき、 鶏モモ肉、ベーコン	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 砂糖、小麦粉、はちみつ、 じゃがいも、コンキリエッテ	人参、マッシュルーム、ホールコーン、 グリーンピース、パセリ、玉葱、セロリー、 トマト、キャベツ	607 kcal 25.9 g 25.3 g
13	金	さんまごはん 小松菜としめじの和風サラダ けんちん汁 梨 《まごわ(は)やさしい》 	○	牛乳、さんま、カットわかめ、 おから、鶏肉、絹ごし豆腐、 油揚げ、大豆	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、 白ごま、里芋、こんにゃく	生姜、キャベツ、人参、ほんしめじ、 小松菜、大根、ごぼう、ねぎ、梨	573 kcal 23.7 g 21.0 g
17	火	まいたけごはん 《十五夜》 鶏肉と里芋のうま煮 みそ汁 栗入りお月見マフィン(乳卵なし) 	○	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏モモ肉、 生揚げ、カットわかめ、赤味噌、 白味噌、きな粉、豆乳	米、砂糖、炒め油、こんにゃく、里芋、 ホットケーキミックス(卵乳なし)、 三温糖、サラダ油、栗甘露煮、 乳不使用マーガリン	白まいたけ、小松菜、ごぼう、人参、 たけのこ、大根、ねぎ	801 kcal 33.8 g 32.1 g
18	水	もやしラーメン 揚げワンタン パンパンシーサラダ つぶつぶゼリー 	○	牛乳、豚バラ肉、カットわかめ、 豚挽肉、鶏肉ささ身、赤味噌、 寒天、ゼラチン	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 ごま油、でんぷん、ワンタンの皮、 揚げ油、砂糖	にんにく、生姜、人参、ねぎ、もやし、 しなちく、キャベツ、ニラ、きゅうり、 みかんジュース、レモン果汁、 みかんレトルト	562 kcal 23.4 g 19.7 g
19	木	チキンライス 鮭とじゃが芋のマヨチーズ焼き 野菜スープ 巨峰 	○	牛乳、鶏モモ肉、鮭、ベーコン、 豆乳シュレット	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 じゃがいも、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	人参、グリーンピース、マッシュルーム、 玉葱、ホールコーン、パセリ、にんにく、 セロリー、キャベツ、巨峰	664 kcal 32.7 g 25.1 g
20	金	デジクッパ 韓国風のりサラダ さつまくん 	○	牛乳、豚モモ肉、刻みのり、豆乳	米、ごま油、砂糖、すりごま、 さつまいも、揚げ油、 ホットケーキミックス(卵乳なし)	にんにく、葱、ねぎ、人参、大根、干し椎茸、 ニラ、小松菜、もやし、きゅうり	600 kcal 17.4 g 17.4 g
24	火	にんにくチャーハン ししゃものパリパリ揚げ 野菜炒め ソーセージスープ 	○	牛乳、焼き豚、ししゃも、 ベーコン、ウィンナー	米、炒め油、でんぷん、餃子の皮、 揚げ油、サラダ油、じゃがいも	にんにく、ねぎ、大葉、玉葱、人参、 キャベツ、ニラ、もやし、小松菜	551 kcal 23.0 g 21.3 g
25	水	さんぴらごはん 底なし〜カ揚げ(ふしぎ駄菓子屋銭天堂) きゃべつの塩昆布和え 白身魚のウースタン風 	○	牛乳、豚肉、いか、塩昆布、 むきがれい、絹ごし豆腐	米、炒め油、砂糖、でんぷん、 揚げ油、ごま油	ごぼう、人参、干し椎茸、キャベツ、 きゅうり、生姜、ねぎ、チンゲン菜	533 kcal 28.4 g 15.2 g
26	木	スパゲティナーポリタン レンズ豆のスープ レモンレモン豆腐ドーナツ	○	牛乳、ロースハム、ベーコン、 レンズまめ、木綿豆腐	スパゲッティ、炒め油、 ホットケーキミックス(卵乳なし) 揚げ油、粉糖	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、 キャベツ、レモン果汁	632 kcal 24.2 g 23.0 g
27	金	スタミナ焼肉丼 中華スープ キラキラポンチ	○	牛乳、豚肉、赤味噌、白味噌、 豚モモ肉、生わかめ、 絹ごし豆腐、寒天	米、炒め油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、ピーマン、 もやし、ねぎ、クランベリージュース、 みかん、黄桃、バイン、レモン果汁	572 kcal 20.8 g 17.0 g
30	月	ポーションパン(スターウォーズ) 大根サラダ カレーポトフ 	○	牛乳、豆乳、鶏肉、ウィンナー、 ベーコン	パンズパン(卵乳なし)、 ホットケーキミックス(卵乳なし)、 三温糖、サラダ油、じゃがいも、 乳不使用マーガリン、サラダ油	大根、人参、きゅうり、ホールコーン、 玉葱、キャベツ、セロリー、パセリ	558 kcal 19.2 g 24.7 g

※ウィンナー、ベーコン、ハム、練製品、パン粉は乳卵を使用していません。

※行事や仕入れ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。

