

# 令和6年10月 献立表

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	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火		さつま芋ごはん 生揚げと野菜のみそ煮 むらも汁 梨	○	牛乳、とり肉、生揚げ、味噌、ぶた肉 豆腐、わかめ、昆布、卵	米、米粒麦、さつまいも、ごま、油 こんにやく、じゃがいも、砂糖 でんぷん	しょうが、にんじん、しいたけ 大根、小松菜、玉葱、えのき、梨	594 kcal 25.8 g 18.8 g 3.0 g
2水		スイートポテトトースト ミートボールシチュー フルーツヨーグルト和え	○	牛乳、ぶた肉、大豆、ヨーグルト	食パン、さつまいも、バター、砂糖 パン粉、油、じゃがいも、小麦粉	玉葱、にんじん、グリーンピース トマト、りんご、みかん、パイナップル	615 kcal 20.3 g 23.3 g 2.2 g
3木	鯛の日 (10/4) 献立	ごはん 鯛のさんが焼き 三色おひたし けんちん汁	○	牛乳、鯛、とり肉、味噌、おから、豆腐、 昆布	米、砂糖、でんぷん、ごま、油 じゃがいも	玉葱、ねぎ、しそ葉、しょうが 小松菜、もやし、にんじん、ごぼう 大根	570 kcal 28.7 g 18.8 g 2.0 g
4金	第六中学校 50周年記念 お祝い献立	コーヒー牛乳 古代米のお赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のごまみそ和え 蒲鉾のすまし汁	○	コーヒー牛乳、とり肉、味噌、豆腐 かまぼこ、昆布	米、もち米、黒米、ごま、でんぷん 油、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、もやし ほうれん草、白菜、にんじん えのき、ねぎ、水菜	543 kcal 20.4 g 17.0 g 2.0 g
7月		ごはん 豚肉と里芋の炒め煮 きのこ汁 柿	○	牛乳、ぶた肉、豆腐、味噌	米、油、里芋、こんにやく、砂糖 ごま油	しょうが、にんじん、大根、ねぎ しいたけ、いんげん、小松菜 まいたけ、えのき、しめじ、柿	563 kcal 23.4 g 16.3 g 1.9 g
8火		ごはん 鯖の味噌煮 油揚げとじゃこのサラダ わかめのお汁	○	牛乳、鯖、味噌、油揚げ、わかめ ちりめんじゃこ、豆腐、昆布	米、砂糖、油	しょうが、キャベツ、きゅうり 玉葱、にんじん、えのき、ねぎ	580 kcal 28.0 g 22.4 g 2.6 g
9水		ソース焼きそば パンバンジー風サラダ ワンタンスープ	○	牛乳、ぶた肉、とり肉、味噌	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油 ごま、わんたんの皮	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、キャベツ、もやし、ニラ きゅうり、筍、ねぎ、小松菜	546 kcal 25.6 g 21.0 g 4.2 g
10木	目の愛護デー 献立	キャロットライスの ホワイトソースかけ 南瓜入りマセドアンサラダ ポパイスープ	○	牛乳、とり肉、豆乳、ハム	米、豆乳バター、油、小麦粉、砂糖 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、にんにく、玉葱、南瓜 とうもろこし、マッシュルーム 白菜、きゅうり、ほうれん草	579 kcal 19.5 g 23.3 g 2.4 g
11金		チリソース丼 中華風海藻サラダ 春雨スープ	○	牛乳、えび、いか、豆腐、とり肉 海藻ミックス	米、でんぷん、油、でんぷん、ごま油 砂糖、春雨	しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ 白菜、ピーマン、にんじん、もやし きゅうり	581 kcal 23.9 g 18.0 g 2.6 g
15火	十三夜 献立	ひるぜんおこわ あんかけ卵焼き のりマヨ和え いもっこ味噌汁	○	牛乳、とり肉、油揚げ、卵、ツナ 海苔、ぶた肉、豆腐、味噌	米、もち米、さつまいも、栗、砂糖、油 でんぷん、ノンエッグマヨネーズ 里芋、こんにやく	にんじん、ごぼう、しいたけ、玉葱 ほうれん草、もやし、キャベツ、大根 赤パプリカ、ねぎ	573 kcal 27.1 g 21.7 g 2.9 g
16水		焼肉チャーハン 春巻 汁ビーフン	○	牛乳、ぶた肉	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、ごま 春雨、でんぷん、春巻きの皮、小麦粉 ビーフン	にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、筍 ピーマン、しょうが、グリーンピース しいたけ、キャベツ、もやし、白菜 チンゲン菜	593 kcal 20.9 g 22.4 g 2.6 g
17木		ウインナーピラフ 鮭のコーンマヨ焼き グリーンサラダ 豆入り野菜スープ	○	牛乳、ソーセージ、鮭、とり肉、大豆 いんげんまめ	米、豆乳バター、油、ごま油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉葱、にんじん、ピーマン、きゅうり とうもろこし、キャベツ、にんにく ブロッコリー、枝豆、セロリ、小松菜	541 kcal 25.7 g 21.3 g 2.6 g
18金	備蓄米 使用献立	五平餅(備蓄米) のっぺい煮 野菜の昆布和え 巨峰	○	牛乳、味噌、味噌、とり肉、高野豆腐 塩昆布	アルファ化米、砂糖、ごま、油、里芋 こんにやく、でんぷん	にんじん、大根、しいたけ、もやし きゅうり、小松菜、巨峰	574 kcal 20.7 g 14.5 g 2.6 g
21月	読書週間 ブックメニュー	醤油ラーメン さつ丸くん 炒めナムル	○	牛乳、ぶた肉、豆乳	蒸し中華めん、ごま油、さつまいも ホットケーキミックス、ごま、油	にんにく、しょうが、もやし、玉葱 筍、ねぎ、ほうれん草、にんじん 小松菜	554 kcal 21.1 g 17.2 g 2.7 g
22火		ごはん チキンガーリックステーキ チーズ入りポテトサラダ コンソメスープ いちご豆乳ミルクゼリー	○	牛乳、とり肉、チーズ、ウインナー 豆乳、アガー	米、砂糖、じゃがいも、イチゴソース ノンエッグマヨネーズ、油	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、きゅうり、とうもろこし いちご	614 kcal 22.7 g 21.5 g 2.4 g
23水		かき揚げ丼 即席漬け あおさの味噌汁	○	牛乳、あおさ、豆腐、味噌	米、米粒麦、さつまいも、小麦粉、油 砂糖	にんじん、玉葱、ニラ、大根、ねぎ きゅうり、鷹の爪	567 kcal 17.9 g 16.2 g 2.2 g
24木		若布ごはん かぼちゃコロッケ ひじきサラダ 秋野菜のみそ汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、ぶた肉 ひじき、味噌	米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉 砂糖、ごま、さつまいも	玉葱、かぼちゃ、キャベツ、にんじん きゅうり、しょうが、ごぼう、大根 ねぎ、しめじ	597 kcal 20.1 g 17.2 g 2.2 g
25金		ミルクパン シェパードパイ スコッチブロス 魔法ゼリー	○	牛乳、ぶた肉、豆乳、とり肉、アガー	ミルクパン、油、小麦粉、じゃがいも オリーブ油、大麦、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん トマト、セロリ、キャベツ、レモン	583 kcal 21.4 g 18.7 g 2.8 g
28月		中華風炊き込みご飯 おあげぎょうざ 野菜の辛子和え お麩のみそ汁	○	牛乳、ぶた肉、大豆、油揚げ、わかめ 味噌	米、砂糖、ごま油、でんぷん、麩	しいたけ、にんじん、筍、こねぎ ねぎ、にんにく、しょうが、ニラ キャベツ、小松菜、もやし、しめじ 玉葱	584 kcal 27.3 g 25.7 g 2.8 g
29火		こぎつねごはん ほっけの塩麹焼き 甘酢和え じゃが芋だんご汁	○	牛乳、油揚げ、ほっけ、焼き竹輪 昆布	米、米粒麦、砂糖、ごま油、ごま じゃがいも、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり、小松菜 大根、ねぎ	543 kcal 26.2 g 16.6 g 2.5 g
30水	食品ロス削減 献立	かんばちドライカレー コールスローサラダ かぶと白菜のスープ	○	牛乳、ぶた肉、おから、大豆、とり肉 かんばちそぼろCaプレーン	米、油、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、ピーマン にんじん、トマト、マーマレード キャベツ、きゅうり、とうもろこし 白菜、かぶ、かぶの葉	577 kcal 24.4 g 18.7 g 3.0 g
31木	ハロウィン 献立	ナポリタン 花野菜のスープ カボチャマフィン	○	牛乳、ベーコン、とり肉、豆乳	スパゲッティ、油、オリーブ油 ホットケーキミックス、砂糖 豆乳バター	玉葱、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、セロリ、キャベツ、南瓜 ブロッコリー、カリフラワー	704 kcal 21.7 g 25.3 g 2.9 g