



# 9月献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

日	主食	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
4水	揚げパン ポトフ マカロニサラダ	○	牛乳 きな粉 鶏もも肉 ウインナー ベーコン ひよこまめ ハム	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリ パセリ きゅうり	596kcal 22.5g
5木	チキンライスのホワイトソースかけ グリーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 調製豆乳	米 油 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	584kcal 18.3g
6金	冷しきつねうどん 大豆とポテトの揚げ煮 梅しそサラダ	○	牛乳 油揚げ 生わかめ 大豆	うどん 砂糖 ごま でんぶん じゃがいも 油	ねぎ 生姜 もやし 水菜 パセリ キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねり梅 しそ葉	543kcal 21.0g
9月	(重陽の節句) ひじきと大豆のごはん 肉じゃが 菊の花のすまし汁 巨峰	○	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 生揚げ 鶏肉	米 油 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく	人参 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 いんげん 小松菜 えのき ねぎ 菊の花 巨峰	654kcal 25.2g
10火	黒砂糖パン 魚のハーフ焼き さつま芋入りポテトサラダ トマトのスープ	○	牛乳 パサ ハム ベーコン	黒砂糖パン 油 パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 砂糖 マカロニ	にんにく パセリ 人参 コーン きゅうり 玉葱 キャベツ いんげん ホールトマト	621kcal 35.3g
11水	スパゲッティナポリタン コーンサラダ バナナココアマフィン	○	牛乳 ベーコン 調製豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ホットケーキミックス	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン パナナ	538kcal 18.7g
12木	枝豆そぼろごはん いかのかりんと揚げ さつま芋と大根の味噌汁	○	牛乳 鶏挽肉 大豆 いか 豆腐 味噌	米 油 砂糖 米粉 さつまいも	生姜 たけのこ 人参 枝豆 ゆかり 大根 ねぎ 小松菜	555kcal 24.2g
13金	夏野菜カレー 味噌ドレッシングサラダ 冷凍みかん	○	牛乳 鶏肉 味噌	米 油 小麦粉 マーガリン 砂糖 じゃがいも 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 ピーマン ズッキーニ かぼちゃ なす キャベツ もやし きゅうり 冷凍みかん	678kcal 19.2g
17火	(十五夜・ブックメニュー) さんまのかばやき丼 豚汁 みたらし白玉	○	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 味噌	米 でんぶん 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく 白玉団子	ごぼう 大根 人参 ねぎ	786kcal 26.5g
18水	チキンときのこのピラフ オムレツ きゃべつスープ	○	牛乳 鶏肉 ハム 卵	米 マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ	534kcal 23.9g
19木	シナモンハニートースト カレーシチュー 海藻サラダ	○	牛乳 豚肉 海藻ミックス	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご グリンピース キャベツ きゅうり コーン	597kcal 19.0g
20金	(お彼岸献立) きのこうどん 小松菜とじゃこのサラダ おはぎ(きな粉)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ じゃこ おかか こしあん きな粉	うどん 油 砂糖 もち米	人参 大根 小松菜 ぶなしめじ えのき ねぎ キャベツ	568kcal 24.4g
24火	五目あんかけ焼きそば 乳ない豆腐	○	牛乳 豚肉 いか 寒天	蒸し中華めん 油 でんぶん 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉葱 筍 もやし キャベツ チンゲンサイ みかん パイン レモン	540kcal 23.2g
25水	きんぴらごはん 焼きししゃも さつま汁 梨	○	牛乳 鶏肉 ししゃも 豚肉 豆腐 味噌	米 炒め油 ごま油 しらたき 砂糖 さつまいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ えのき 梨	578kcal 26.3g
26木	麻婆豆腐丼 にらのナムル ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 大豆 味噌 押し豆腐 アガー	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし ニラ グレープジュース	585kcal 23.9g
27金	さつま芋ごはん 鯖の香り揚げ 小松菜の煮びたし 大根のすまし汁	○	牛乳 鯖 おかか	米 さつまいも ごま でんぶん 小麦粉 油	生姜 白菜 もやし 小松菜 人参 しめじ 大根 水菜 ねぎ	601kcal 25.9g
30月	鮭茶漬 いろどり 梨	○	牛乳 鮭 鶏もも肉 さつま揚げ	米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	みつば ごぼう 人参 筍 干し椎茸 いんげん 梨	571kcal 26.8g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。

