２０２６年９月こんだて

調布市飛田給小学校

日	曜日	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	一言メモ
2	水	ココア揚げパン リヨネーズポテト 豆乳のシチュー	○	ぎゅうにゅう，ベーコン，とりにく， とうにゅう，なまクリーム	コッペパン，ミルククココア， グラニューとう，あぶら，バター， じゃがいも，こむぎこ	にんにく，たまねぎ，しょうが，ねぎ， にんじん，しめじ	2学期最初の給食は，みんなが大好きな揚げパンです。
3	木	カレーライス ポテトサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，ヨーグルト	こめ，あぶら，じゃがいも，こむぎこ， バター，ノンエッグマヨネーズ	にんにく，しょうが，セロリ，たまねぎ， にんじん，りんご，きゅうり， みかん(かん)，パイン(かん)，もも(かん)	カレーライスのルーは，給食室で手作りします。
4	金	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 白身魚と冬瓜のすまし汁	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，なまあげ， みそ，メルルーサ	こめ，あぶら，さとう，でんぷん	しょうが，キャベツ，にんじん， ほししいたけ，とうがん，ねぎ，えのき	冬瓜は夏に収穫して冬まで保存できるので，冬の瓜と書きます。
7	月	ビーンズチーズドッグ 野菜のクリーム煮 ラビットサラダ	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，だいず， チーズ，とりにく，とうにゅう	ミルクパン，あぶら，さとう， じゃがいも，こめこ	たまねぎ，しょうが，にんにく，にんじん， セロリ，マッシュルーム，パセリ， キャベツ，きゅうり，コーン，トマト， レモンかじゅう	うさぎが好きな人参をすりおろして，ドレッシングを作ります。
8	火	ジャージャー麺 フライドポテト えのきとわかめのスープ	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，みそ， とりにく，わかめ，とうふ	ちゅうかめん，ごまあぶら，あぶら， でんぷん，じゃがいも	きゅうり，にんじん，もやし，にんにく， しょうが，ねぎ，たまねぎ，たけのこ， えのき	中華めんに肉みそ，茹でた野菜を混ぜて，食べます。
9	水	ゆかりご飯 真珠蒸し 菊のからし和え すまし汁	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，とりにく， とうふ 重陽の節句	こめ，さとう，でんぷん，もちごめ	ゆかり，たまねぎ，にんじん，しょうが， こまつな，きくのはな，もやし，ねぎ， だいこん	重陽の節句メニューです。菊は邪気をはらい，長生きすると言われています。
10	木	麻婆豆腐丼 スパイシー大豆 白菜スープ	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，みそ，とうふ， とりにく，だいず	こめ，むぎ，あぶら，ごまあぶら，さとう， でんぷん	しょうが，にんにく，にんじん，たけのこ， ほししいたけ，ねぎ，にら，はくさい， たまねぎ	麻婆豆腐丼には，みじん切りにした野菜がたくさん入っています。
11	金	さんまのかばやき丼 具沢山野菜の和風汁 磯香和え	○	ぎゅうにゅう，さんま，とうふ，おかか， のり	こめ，むぎ，でんぷん，あぶら，ざらめ	しょうが，にんじん，だいこん，えのき， ねぎ，こまつな，はくさい，もやし	さんまは秋が旬の魚です。DHAやEPAが多く含まれています。
14	月	ご飯 切干大根入り卵焼き 土佐酢和え 田舎汁	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，たまご， おかか，みそ，だいず	こめ，さとう，あぶら，さといも	きりぼしだいこん，にんじん，きゅうり， もやし，しょうが，ねぎ，だいこん， かぼちゃ，しめじ	切干大根は，大根を乾燥させてつくるため，食物繊維やカルシウム，鉄分などが凝縮されています。
15	火	ごはん 揚げ鶏と野菜の炒め物 春雨サラダ 中華スープ	○	ぎゅうにゅう，とりにく，ハム	こめ，あぶら，でんぷん，じゃがいも， さとう，はるさめ，ごまあぶら	にんにく，にんじん，ほししいたけ， たけのこ，ピーマン，しょうが，キャベツ， きゅうり，はくさい，もやし，こまつな	じゃがいもや下味をつけた鶏肉を油で揚げて，炒めた野菜と混ぜて味付けします。
16	水	ししじゅうしい ふチャンプルー あおさのみそ汁 シークワーサーゼリー	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，こんぶ， たまご，あおさ，とうふ，みそ，アガー おきなわりょうり	こめ，むぎ，あぶら，くるまふ，さとう	しょうが，えだまめ，たまねぎ，にんじん， キャベツ，もやし，ねぎ， シークワーサージュース	沖縄料理です。「しし」は豚肉，「じゅうしい」は混ぜご飯という意味があります。
17	木	チキンライス マンダイのハーブ焼き 大麦と野菜のスープ	○	ぎゅうにゅう，とりにく，マンダイ， ベーコン，ひよこまめ，レンズまめ	こめ，バター，あぶら，むぎ	たまねぎ，にんじん，ピーマン， マッシュルーム，トマト，にんにく， セロリ，キャベツ	マンダイは深海魚で，「赤マンボウ」とも呼ばれています。
18	金	ひじきごはん さけのレモン焼き 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう，あぶらあげ，とりにく， ひじき，さけ，ぶたにく，とうふ	こめ，むぎ，いとこんにゃく，さとう	にんじん，いんげん，レモンかじゅう， だいこん，えのき，ねぎ	沢煮椀は，たくさんの食材が入っていて，千切りにした豚肉や野菜が入った汁物です。
24	木	五目うどん おはぎ キャベツとたくあんの和え物	○	ぎゅうにゅう，ぶたにく，あぶらあげ， こしあん，きなこ おひがんこんだて	あぶら，うどん，さとう，もちごめ，こめ	にんじん，だいこん，ねぎ，キャベツ， もやし，こまつな，たくあん	お彼岸には，おはぎをお供えします。こしあんが入った，きなこおはぎを作ります。
25	金	ごはん 和風ハンバーグ おかか和え たまねぎのみそ汁	○	ぎゅうにゅう，とうふ，ぶたにく， とうにゅう，おかか，わかめ，みそ	こめ，あぶら，パンこ，さとう	たまねぎ，だいこん，はくさい，もやし， きゅうり，ねぎ	豆腐や豆乳を使ってハンバーグを作ります。おろしソースをかけて食べます。
28	月	手作りメロンパン さつまいもサラダ 白菜のチャウダー	○	ぎゅうにゅう，チーズ，とりにく， レンズまめ，とうにゅう	ミルクパン，バター，さとう，こむぎこ， さつまいも，ノンエッグマヨネーズ， あぶら，こめこ	キャベツ，にんじん，レモンかじゅう， にんにく，しょうが，たまねぎ，はくさい	給食室でクッキー生地を作り，パンの上にのせて焼き上げます。
29	火	若布ごはん カレー肉じゃが なめこ汁 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう，わかめ，ぶたにく， とうふ，みそ	こめ，あぶら，じゃがいも，こんにゃく， さとう	しょうが，たまねぎ，にんじん，いんげん， なめこ，ねぎ，みかん	なめこは，調布市と姉妹都市の長野県木島平村でつくられたものです。
30	水	衣笠丼 めひかりのから揚げ すまし汁	○	ぎゅうにゅう，あぶらあげ，たまご， めひかり，とうふ	こめ，いとこんにゃく，さとう， でんぷん，あぶら	ねぎ，にんじん，ばんのうねぎ，しょうが， えのき，みずな	衣笠丼は油揚げなどを甘辛く煮て，卵でとじた丼ぶりです。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ，えのき，なめこ」が届きます。　※今月使用するきゅうりは調布市産です。