

2026年10月

10月

>こんだてひょう<

<20回>

調布市立若葉小学校

日 曜	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 木	ガーリックライス		豚肉	米 麦 マーガリン	にんにく
	れんこんハンバーグ			パン粉 砂糖 でんぷん	れんこん しょうが
	ポテコーン			じゃがいも	とうもろこし
	白菜スープ		鶏肉		にんじん はくさい もやし
2 金	ごはん			米	
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん 油 砂糖	ごぼう にんじん
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	油 里芋	だいこん にんじん ねぎ
5 月	じゃこわかめごはん		わかめ じゃこ	米 ごま	
	さといもとこんにゃくの炒め煮		鶏肉	油 里芋 砂糖	しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにゃく
	みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		キャベツ ねぎ
	くだもの				みかん
6 火	きなこ揚げパン		きなこ	パン 砂糖 油	
	ボトフ		鶏肉 ウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ
	ひよこ豆サラダ		ひよこ豆	油 砂糖	白菜 きゅうり にんじん 玉ねぎ
7 水	さんまのかば焼き丼		さんま	米 麦 でんぷん 油 砂糖	しょうが
	のり和え		のり	砂糖	小松菜 白菜 にんじん
	吉野汁		竹輪 油揚げ	じゃがいも でんぷん	にんじん こんにゃく ねぎ もやし
8 木	木島平の野菜菜ごはん			米 油	野菜菜漬け
	じゃがいものそば煮		豚肉	油 じゃがいも 砂糖	しょうが こんにゃく にんじん だけのこ 玉ねぎ いんげん
	木島平のきのこ汁		油揚げ		えのき しめじ なめこ にんじん 大根 ねぎ
	くだもの				りんご
9 金	チキンライスのホワイトソースか		鶏肉 牛乳 生クリーム	米 油 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム
	キャベツスープ		鶏肉	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ
	ブルーベリーミルクゼリー		牛乳	砂糖	ブルーベリージャム
1.3 火	コーン茶飯			米	とうもろこし
	ゼリーフライ			じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん 玉ねぎ ねぎ
	糸寒天サラダ		糸寒天	油 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜
	五目汁		鶏肉	油	にんじん ごぼう 白菜 ねぎ
14 水	油ふ丼		鶏肉 たまご	米 麦 油ふ 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん
	すまし汁				大根 にんじん ねぎ えのき
	みかんゼリー			砂糖	オレンジジュース みかん缶
15 木	スパゲティ地中海ソース		えび いか	スパゲティ 油 マーガリン 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ビーマン トマト
	リヨネースポテト		ベーコン チーズ	じゃがいも	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ にんじん
16 金	カツカレーライス		豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン パン粉	にんにく 玉ねぎ にんじん
	フレンチサラダ			油 砂糖	小松菜 とうもろこし にんじん キャベツ
20 火	ナシゴレン		鶏肉 えび	米 油	玉ねぎ パプリカ にんにく いんげん
	ソトアヤム(スープ)		鶏肉	春雨	玉ねぎ にんじん にんにく チンゲン菜 にら しもん
	ピザナゴレン(揚げバナナ)			砂糖 春巻きの皮 油	バナナ
21 水	たまごいり豚キムチ丼		豚肉 たまご	米 麦 砂糖 油	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ にら にんじん キムチ
	わかめスープ		鶏肉 豆腐 わかめ		玉ねぎ とうもろこし
	くだもの				りんご
22 木	ごはん			米	
	ジャンボ揚げぎょうざ		豚肉	でんぷん ぎょうざの皮 油	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら
	春雨サラダ			春雨 砂糖 油	キャベツ にんじん きゅうり
	中華コーンスープ		鶏肉	でんぷん 油	にんじん 玉ねぎ 白菜 とうもろこし チンゲン菜
23 金	栗ごはん			米 もち米 栗	米
	いか団子あんかけ		いか 鶏肉	パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんにく
	野菜のからし和え				白菜 小松菜 にんじん
	おふのすまし汁			ふ	大根 水菜 ねぎ 小松菜
26 月	沢煮うどん		豚肉	うどん 油	ごぼう にんじん 大根 えのき だけのこ ねぎ
	茎わかめのサラダ		茎わかめ		キャベツ にんじん とうもろこし
	いもようかん			砂糖 さつまいも	
27 火	かつおごはん		かつお	米 麦 でんぷん 油 砂糖	しょうが
	治部煮		鶏肉	油 ふ 砂糖 でんぷん	しょうが ごぼう にんじん 大根 だけのこ 小松菜
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ		玉ねぎ にら ねぎ
28 水	クリームボックス		牛乳 生クリーム コンデンスミルク	パン 砂糖 バター でんぷん	
	トマトシチュー		豚肉	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	にんにく 玉ねぎ パプリカ にんじん
	コーンサラダ			油 砂糖	白菜 にんじん きゅうり とうもろこし
29 木	こぎつねごはん		油揚げ	米 砂糖	
	切り干し大根入りのたまご焼き		豚肉 たまご	油 砂糖	切り干し大根 ほうれん草
	ゆで野菜のごま酢かけ			砂糖 ごま	キャベツ にんじん 大根
	もずくスープ		もずく 豆腐		白菜 ねぎ
30 金	さげのクリームパンネ		さげ 牛乳 生クリーム	パンネ マーガリン 小麦粉	白菜 しょうが 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ほうれん草
	ごぼうサラダ			油 砂糖	ごぼう きゅうり キャベツ
	かぼちゃ蒸しパン		牛乳	砂糖 油 小麦粉	かぼちゃ

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。