

9月

こんだてひょう

<18回>

2026年9月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	
2	水	チキンカレーライス わかめサラダ 梨 防災の日(1日) 災害備蓄米使用	 牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ に んじん キャベツ きゅうり パ プリカ 梨	604	18.7
3	木	木島平のごはん あじのから揚げ香味ソース いんげんのこま和え 田舎汁	 牛乳	牛乳 あじ みそ	米 でんぶん 油 砂糖 こま 里芋	しょうが ねぎ しそ葉 いんげ ん キャベツ にんじん 大根 しめじ 小松菜	545	23.8
4	金	えびクリームスパゲティ コーンサラダ チョコマフィン	 牛乳	牛乳 ベーコン えび 生クリー ム	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 チョコ	にんじん 玉ねぎ マッシュルー ム 白菜 パプリカ とうもろこ し レモン	693	22.7
7	月	パイコー飯 大根サラダ 豆腐とねぎのスープ 世界味めぐり給食 台湾	 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	米 でんぶん 油 砂糖	しょうが にんにく 大根 きゅ うり にんじん ねぎ ほうれん 草	647	20.4
8	火	ごはん 豆腐の中華風煮 ハンサンスウ ぶどう	 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 こま	しょうが にんじん 玉ねぎ 白 菜 たけのこ 干しいたけ チ ンゲン菜 キャベツ きゅうり ぶどう	581	22.1
9	水	シナモンアップルトースト かぼちゃシチュー カラフルサラダ	 牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム	パン マーガリン 砂糖 油 小 麦粉	りんご かぼちゃ 玉ねぎ にん じん マッシュルーム キャベツ とうもろこし パプリカ	572	21.1
10	木	キムチチャーハン トックスープ 根菜チップス	 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 トック 油 じゃがいも さつまいも	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ キムチ にんじん 白菜 にら こほう れんこん	558	18.2
11	金	すき煮どん ビリ辛きゅうり チンゲン菜のスープ	 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	米 油 砂糖 油 こま	白滝 にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし	616	25.3
14	月	さけ茶漬け 筑前煮 青のり大豆	 牛乳	牛乳 さけ のり 鶏肉 大豆 青のり	米 こま 油 里芋 砂糖 でん ぶん	小松菜 にんじん たけのこ こ んにゃく こほう れんこん い んげん	569	26.7
15	火	トマト担々麺 中華和え キャラメルポテト	 牛乳	牛乳 鶏肉	中華めん 油 砂糖 こま さつ まいも マーガリン	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にら トマト キャベツ 小松菜 にんじん しめじ	618	19.8
16	水	マーボーナス丼 春雨スープ ぶどう	 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 でんぶん 春 雨	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ なす にん じん 玉ねぎ にら ぶどう	562	18.3
17	木	じゃこ菜めし 揚げぎょうざの甘酢あんかけ こまだしサラダ にら玉スープ	 牛乳	牛乳 じゃこ 豚肉 鶏肉 たま ご	米 でんぶん ぎょうざの皮 油 砂糖 こま	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら 小松菜 にんじん 玉ねぎ	612	24.5
18	金	ガーリックトースト さつま芋の米粉チャウダー ビーンズサラダ	 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリー ム 大豆	パン マーガリン 油 さつまい も 米粉 砂糖	にんにく パセリ にんじん 玉 ねぎ きゅうり キャベツ とう もろこし	520	19.6
24	木	スパゲティミートソース シーザーサラダ フルーツヨーグルトあえ	 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャバ ツ きゅうり とうもろこし 桃 缶 みかん缶 バイン缶 りんご 缶	554	22.0
25	金	萩ごはん きすとかまぼこの二色揚げ 月見汁 十五夜 メニュー	 牛乳	牛乳 小豆 笹かまぼこ きす 青のり たまご 鶏肉	米 もち米 小麦粉 油 白玉団 子	枝豆 大根 にんじん 白菜 小 松菜 ねぎ	600	27.5
28	月	さんまめし じゃこ入りおひだし ほうとう風みそ汁 日本味めぐり給食 山梨	 牛乳	牛乳 さんま じゃこ 豚肉 油 揚げ みそ	米 でんぶん 油 砂糖 ほうと う麺	しょうが ねぎ 小松菜 白菜 にんじん こほう かぼちゃ	618	24.0
29	火	きつねうどん 大根の千枚漬け風 ハッ橋風味茶ケーキ 日本味めぐり給食 京都	 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 きな こ たまご	うどん 砂糖 小麦粉 バター	にんじん ねぎ 小松菜 えのき だけ 大根	593	23.8
30	水	ハヤシライス フレンチサラダ みかんとぶどうのジュレ	 牛乳	牛乳 豚肉 ハム	米 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャ ベツ きゅうり とうもろこし みかん缶 ぶどうジュース	682	19.0

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。