



# 10月こんだてひょう



平成 30 年度

調布市立緑ヶ丘小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1月	シシジュシー		豚肉・昆布・油揚げ	米・油・ごま	葉ねぎ
	揚げ出し豆腐のきのこソース	○	鶏肉・味噌	でんぷん・小麦粉・油	えのきたけ・しめじ・葉ねぎ・生姜
	大根と鶏肉のみそ煮		鶏肉・味噌	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油	大根・人参・菊・小松菜
2月	田舎うどん		豚肉・油揚げ・味噌	うどん・油	生姜・ごぼう・人参・大根・もやし
	肉団子の真珠蒸し	○	豚肉・豆腐	もち米・でんぷん	白菜・ねぎ・ほうれんそう
	和風サラダ		わかめ	ごま油・砂糖・油	キャベツ・人参・もやし・コーン
3月	中華風炊き込みご飯		豚肉	米・油・ごま油	菊・人参・ねぎ・小松菜
	いかのかりんと揚げ	○	いか	でんぷん・油	
	汁ビーフン		豚肉	ビーフン・ごま油・油	にんにく・きくらげ・もやし チンゲン菜・ザーサイ・ねぎ
4月	山菜おこわ		鶏肉・油揚げ	もち米・米	山菜ミックス・人参
	秋刀魚の松前煮	○	秋刀魚・昆布	砂糖	にんにく・生姜
	ゆず酢あえ				ほうれんそう・菜・人参・ゆず
5月	鶏ごぼうピラフ		鶏肉	米・バター・油	ごぼう・人参・大根・ねぎ
	ポテトオムレツ	○	ベーコン・卵	じゃがいも・油	ごぼう・人参・玉葱・コーン・グリーンピース
	にんにくのスープ		ベーコン	オリーブ油	玉葱・ピーマン
9月	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・葉ねぎ
	魚のチリソース	○	ハサ	小麦粉・でんぷん・油・ごま油・砂糖	にんにく・ねぎ
	じゃがいもの中華スープ		ベーコン	じゃがいも・ごま油	人参・菊・チンゲン菜・コーン・ねぎ
10月	ブルーベリーマフィン		卵・牛乳	小麦粉・砂糖・バター・油	ブルーベリー
	かぼちゃシチュー	○	鶏肉・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・かぼちゃ・グリーンピース
	ブロッコリーのカレー風味サラダ			じゃがいも・油・砂糖	ブロッコリー・人参
11月	もふりご飯		竹輪・油揚げ	米・油・糸こんにゃく・砂糖	人参・ごぼう・いんげん
	ひろしまトンチキレモン	○	豚肉・鶏肉	でんぷん・油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・ピーマン・ねぎ・レモン
	八寸		鶏肉・豆腐	油・里芋・こんにゃく	人参・大根・ごぼう・グリーンピース
12月	チキンライス		鶏肉	米・油・バター	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	鮭のふんわりコロッケ	○	鮭・はんぺん・鶏肉	小麦粉・パン粉・油	玉葱
	ラビットサラダ		鶏肉・牛乳	砂糖・油	キャベツ・きゅうり・レタス・玉葱・人参・レモン
15月	きのこご飯		鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	玉葱・人参・セロリー・コーン・クリームコーン
	鱈の揚げ煮	○	鱈	でんぷん・油・砂糖・ごま油・ごま	人参・ごぼう・しめじ
	かぶの塩昆布和え		塩昆布		生姜
16月	塩ラーメン		豚肉・なると	こんにゃく・さつまいも・油	人参・きゅうり・かぶ・大根・菜
	魚とチーズの包み揚げ	○	マンダイ・チーズ	中華めん・油	ごぼう・人参・ねぎ・小松菜
	もやしとハムのナムル		ハム	香善きの皮・油	生姜・にんにく・人参・キャベツ・ねぎ
17月	ごはん			ごま油	もやし・菜・きゅうり・にんにく・生姜
	麻婆なす	○	豚肉・味噌	米	
	冬瓜スープ		鶏肉・豆腐	砂糖・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・人参・玉葱・ねぎ・菊・ピーマン・なす
18月	手作りフォカッチャ			でんぷん	えのきたけ・人参・菊・冬瓜・ねぎ・生姜
	秋の味覚シチュー	○	鶏肉・牛乳・生クリーム・いんげん豆	強力粉・砂糖・油・オリーブ油	
	ハニーサラダ			さつまいも・栗・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー
19月	栗ごはん			じゃがいも・油・はちみつ	キャベツ・もやし・人参
	豆腐の重ね焼き	○	鶏肉・味噌・豆腐	米・もち米・栗・ごま	
	すまし汁		鶏肉・わかめ・かまぼこ	パン粉・でんぷん	ねぎ・生姜
22月	手作りかぼちゃパン			でんぷん	菊・人参・小松菜・ねぎ
	ポトフ	○	ベーコン・ウィンナー・鶏肉	強力粉・砂糖・バター	りんご
	きのこのホットサラダ		ベーコン	じゃがいも	よもぎ・かぼちゃ
23月	ご飯			砂糖・ごま油・油	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	じゃがいものカレーキンピラ	○	豚肉	砂糖・ごま油・油	エリンギ・しめじ・ブロッコリー・コーン
	はたはたの甘味噌あえ		はたはた・味噌	米	
24月	かきたま汁	○	豆腐・卵	じゃがいも・油・砂糖・ごま	人参・玉葱・いんげん
	ソース焼きそば		豚肉・青のり	でんぷん	人参・菊・ねぎ・小松菜
	白身魚のフースタン	○	かれい・豆腐・かまぼこ	中華めん・油・砂糖	人参・もやし・キャベツ・菊
25月	ドライカレー			でんぷん	生姜・もやし・人参・小松菜
	花野菜スープ	○	豚肉	さつまいも・白みつ・水あめ・砂糖・ごま・油	
	カフェオレゼリー		ベーコン	米・油・小麦粉	にんにく・生姜・ピーマン・トマト・玉葱・人参 りんご・レーズン・グリーンピース
26月	ひじきご飯		牛乳・生クリーム	油	カリフラワー・ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱
	魚のもみじ焼き	○	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ	砂糖	
	こんにゃくサラダ		アブラカレイ・ヨーグルト	米・油・砂糖	人参・グリーンピース
29月	根菜汁	○	かまぼこ	マヨネーズ	人参・しめじ
	キムチ炒飯		鶏肉	こんにゃく・砂糖・ごま油・ごま	もやし・きゅうり・人参
	中華風えび団子	○	えび	里芋	大根・ごぼう・えのきたけ・ねぎ
30月	海藻サラダ		鶏肉	米・油・ごま	人参・キムチ・ピーマン
	大根のスープ	○	豚肉	サイコロパン・油	れんこん・ねぎ・生姜
	ポロポロジュシー		豚肉・ひじき	砂糖・ごま油	コーン・きゅうり・人参・もやし
31月	魚のピリ辛焼き	○	鯖	米・麦・油	大根・人参・えのきたけ・水菜・ねぎ
	卵の花炒り煮		おから・鶏肉	砂糖	人参・菊・葉ねぎ
	スープパゲッティ	○	鶏肉・ベーコン	砂糖・油	人参・ごぼう・ねぎ・いんげん
31月	切干大根の洋風サラダ	○	ひじき	スパゲッティ・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・葉ねぎ・しめじ・えのきたけ
	かぼちゃケーキ		牛乳	オリーブ油・砂糖	切干し大根・きゅうり・人参・もやし

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※今月の地場野菜は、じゃがいも・キャベツです。  
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。