2学期もたくさん食べてね！

8・9月　こんだてひょう

家庭数

令和５年度　調布市立染地小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間□ (血や肉になる)	黄の仲間□ (熱や力のもとになる)	緑の仲間□ (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
31 木	ハムピラフ	○	ロースハム	米,サラダ油 乳除去マーガリン	にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン マッシュルーム,ホールコーン,パセリ	588 kcal 26.5 g
	ガーリックチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	
	ブロッコリーとポテトのサラダ			じゃがいも オリーブ油,砂糖	ブロッコリー,人参,ホールコーン,にんにく	
	白菜のスープ				白菜,玉ねぎ,もやし,人参	
1 金	ごはん	○		米		569 kcal 25.2 g
	のりのつくだに		焼きのり	砂糖		
	肉じゃが		豚肉	サラダ油,じゃがいも しらたき,砂糖	生姜,玉ねぎ,人参,いんげん	
	大根と油揚げの味噌汁		油揚げ,味噌		大根,ねぎ,小松菜,えのきたけ	
4 月	手作り枝豆チーズパン	○	ベーコン,枝豆,チーズ	強力粉,砂糖,バター		554 kcal 20.3 g
	パンプキンシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム いんげんまめ	バター,サラダ油,小麦粉	かぼちゃ,玉ねぎ,白菜,人参,ホールコーン,マッシュルーム	
	シーザーサラダ			サラダ油,オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,にんにく	
5 火	チキンライス	○	鶏肉	米,サラダ油 乳除去マーガリン	玉ねぎ,人参,ホールコーン,グリンピース,マッシュルーム	641 kcal 26.8 g
	白身魚のフライ		パサ	小麦粉,パン粉,サラダ油		
	大麦と野菜のスープ		いんげんまめ	オリーブ油,大麦	にんにく,セロリー,ねぎ,玉ねぎ,かぶ,人参,パセリ	
6 水	ルーロー飯　台湾の料理	○	豚肉	米,サラダ油,砂糖 はちみつ,でんぷん	チンゲン菜,生姜,にんにく,玉ねぎ,ねぎ たけのこ,しいたけ,きくらげ	597 kcal 24.5 g
	えび入り汁ビーフン		鶏肉,むきえび	サラダ油,ビーフン	にんにく,もやし,ねぎ,ニラ	
	ぶどう				ぶどう	
7 木	秋なすとトマトのスパゲッティ	○	ベーコン	スパゲッティ,サラダ油 オリーブ油,砂糖	なす,にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ	622 kcal 21.1 g
	いかくんマリネ		いか(くん製)	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,もやし,人参	
	かぼちゃのケーキ		牛乳	小麦粉,砂糖,バター	かぼちゃペースト	
8 金	ごはん　重陽の節句	○		米,もち米,むき栗		540 kcal 30.2 g
	鮭の香り焼き		鮭		ゆず果汁,マーマレード(低糖度)	
	野菜の菊花和え		おかか		もやし,キャベツ,小松菜,えのきたけ,菊のり	
	じゃがいもの味噌汁		油揚げ,味噌	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	
11 月	きなこフレンチトースト	○	牛乳,きなこ	食パン,砂糖 乳除去マーガリン		624 kcal 24.9 g
	ポークビーンズ		豚肉,金時豆	じゃがいも,サラダ油 乳除去マーガリン,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,人参,セロリー,カットトマト	
	ほうれん草のサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,ほうれんそう,もやし,黄ピーマン,赤ピーマン	
12 火	ガパオライス　アジアの料理	○	鶏肉	米,サラダ油,砂糖	鷹の爪,玉ねぎ,人参,赤ピーマン,黄ピーマン,バジル	607 kcal 27.1 g
	フォー		鶏肉	フォー,小麦粉,サラダ油	もやし,玉ねぎ,人参,葉ねぎ,ライム果汁	
	梨				梨	
13 水	ごはん	○		米		531 kcal 23.0 g
	いかステーキ		いか	でんぷん,サラダ油,砂糖	玉ねぎ	
	もやしとわかめの中華和え		わかめ	砂糖,ごま油	もやし,白菜,ほうれんそう,人参	
	大根のスープ		鶏肉		大根,人参,水菜,ねぎ,えのきたけ	
14 木	参鶏湯風クッパ	○	鶏肉	米	にんにく,生姜,大根,ねぎ	596 kcal 26.3 g
	鶏肉のチーズ焼き		鶏肉,ピザチーズ	砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,葉ねぎ	
	チャプチェ		豚肉	砂糖,サラダ油,春雨	ねぎ,生姜,にんにく,もやし,人参,玉ねぎ,小松菜,赤ピーマン	

日	こんだて	牛乳	赤の仲間□ (血や肉になる)	黄の仲間□ (熱や力のもとになる)	緑の仲間□ (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
15 金	わかめとしらすのごはん	○	炊き込みわかめ,しらす	米	人参	590 kcal 26.4 g
	生揚げと根菜のそぼろ煮　まごわやさしい		鶏肉,生揚げ	サラダ油,じゃがいも 砂糖,でんぷん	生姜,にんにく,大根,人参,ごぼう,いんげん,しいたけ	
	さつまいも汁		油揚げ,味噌	さつまいも	大根,人参,ねぎ,小松菜,しめじ,えのきたけ	
19 火	焼き豚チャーハン	○	焼き豚	米,サラダ油	玉ねぎ,ねぎ,人参,グリンピース	561 kcal 20.8 g
	キムチスープ		豚肉		もやし,人参,チンゲン菜,たけのこ,キムチ,きくらげ	
	じゃが丸くん			じゃがいも,砂糖,サラダ油 ホットケーキミックス		
20 水	マーガリンパン	○		マーガリンパン		615 kcal 29.7 g
	白身魚のハーブ焼き		さわら	オリーブ油,パン粉	バジル,パセリ,にんにく	
	グリーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,レタス,きゅうり,レモン果汁	
	白菜と玉ねぎのスープ				白菜,玉ねぎ,もやし,人参,しめじ	
21 木	冷やし中華	○	鶏肉,卵	中華めん,砂糖,サラダ油 白ごま,ごま油	もやし,きゅうり	642 kcal 35.7 g
	豚の角煮		豚肉	砂糖,はちみつ		
	ぶどう				ぶどう	
22 金	２色おはぎ　秋分の日	○	あずき,きなこ	もち米,砂糖,黒ごま		592 kcal 22.0 g
	たくあん				たくあん	
	れんこん入り野菜炒め		豚肉	サラダ油,糸こんにゃく 砂糖,でんぷん	生姜,ねぎ,れんこん,キャベツ,もやし,人参	
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐,油揚げ,わかめ,味噌		ねぎ	
25 月	ビビンバ	○	豚肉	米,ごま油,砂糖,白ごま	にんにく,生姜,ぜんまい,たけのこ 豆もやし,もやし,小松菜,人参	550 kcal 23.7 g
	棒ぎょうざ		豚肉,大豆	春雨,でんぷん ぎょうざの皮,サラダ油	白菜,ニラ,生姜,にんにく	
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	でんぷん	チンゲン菜,玉ねぎ,人参,たけのこ	
26 火	ミルクパン	○		ミルクパン		656 kcal 26.0 g
	ほうれん草とマカロニのグラタン		鶏肉,牛乳,生クリーム 粉チーズ	マカロニ,バター サラダ油,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,ほうれんそう,マッシュルーム	
	ラビットサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,レタス,きゅうり,人参,レモン果汁	
	かぶのスープ				玉ねぎ,かぶ,白菜,人参	
27 水	スタミナ丼	○	豚肉,味噌	米,サラダ油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし,ニラ	590 kcal 27.7 g
	えびだんごスープ		えび(すり身),鶏肉	でんぷん	玉ねぎ,生姜,白菜,人参,小松菜,ねぎ,たけのこ,しいたけ	
	つぶつぶみかんゼリー			砂糖	オレンジジュース(濃縮還元),みかん	
28 木	里芋ごはん　お月見献立	○	鶏肉,味噌	米,里芋	生姜,葉ねぎ	567 kcal 21.3 g
	根菜の煮物		鶏肉	サラダ油,砂糖 里芋,じゃがいも	ごぼう,人参,れんこん,大根 いんげん,しいたけ,こんにゃく	
	野菜の梅和え			砂糖	キャベツ,もやし,人参,きゅうり,練り梅	
	あずき白玉		あずき	砂糖,白玉		
29 金	カツカレー　運動会おうえん献立	○	豚肉	米,乳除去マーガリン,小麦粉 じゃがいも,サラダ油,パン粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,あんずジャム(低糖度)	655 kcal 24.0 g
	福神漬				福神漬	
	みかんドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,レタス,人参,きゅうり,みかん	

行事の変更や仕入れの都合により，献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市　長野県木島平村より，なす，しめじ，えのきたけが届きます。今月の地場野菜はありません。