



11月献立表



令和元年度

調布市立第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄の食品	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 金	麻婆豆腐丼	○	豚肉・豆腐・豆板醤・みそ	米・油・砂糖・ごま油・かたくり粉	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・玉葱・干し椎茸・ねぎ
	鶏と水菜のスープ		鶏肉	かたくり粉	にんじん・だいこん・はくさい・水菜・ホールコーン・ねぎ
	ラ・フランス				ラ・フランス
5 火	ごはん	○		米	
	さばのみそ煮		さば・みそ	砂糖	しょうが・ねぎ
	白菜のお浸し		おおか		はくさい・にんじん・もやし
6 水	けんちん汁	○	鶏肉・木綿豆腐	ごま油・こんにゃく・さといも	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
	ちゃんぽんめん		豚肉・いか・かまぼこ	蒸し中華めん・油・ごま油	にんにく・しょうが・にんじん・はくさい・もやし・チンゲンツァイ・ねぎ
	浦上そばろ		豚肉・さつま揚げ	油・こんにゃく・砂糖・ごま	にんじん・ごぼう・もやし
7 木	カステラ	○	たまご・牛乳	砂糖・はちみつ・油・強力粉・小麦粉・ざらめ	
	ハムピラフ		ロースハム	米・マーガリン・油	にんじん・玉葱・ピーマン・黄ピーマン
	魚のハーブ焼き		メルルーサ	オリーブ油	にんにく
8 金	ジュリエンスープ	○	鶏肉	油・じゃがいも	玉葱・セロリー・にんじん・キャベツ
	ひよこ豆のキーマカレー		豚肉・ひよこまめ	米・油・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・玉葱・セロリー・にんじん・トマト缶・りんご
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・レモン・玉葱
12 火	焼きりんご	○		砂糖・マーガリン	りんご
	さんまごはん		さんま	米・かたくり粉・油・砂糖	こねぎ
	秋野菜の煮物		鶏肉・生揚げ	油・こんにゃく・砂糖・さといも・むき粟	にんじん・だいこん・干し椎茸・ごぼう・たけのこ
13 水	ねぎ塩豚丼	○	豆腐・わかめ・みそ		切干しだいこん・ ごぼう ・ねぎ
	豆腐とえのきのスープ		豚肉	米・油・砂糖・かたくり粉・ごま	にんにく・しょうが・玉葱・こねぎ
	みかん		鶏肉・豆腐	油	にんじん・えのきだけ・こねぎ・しょうが
14 木	きなこ揚げパン	○			みかん
	ビーンズサラダ		きな粉(大豆)	ショートニングパン・砂糖・油	きゅうり・にんじん・ホールコーン・えだまめ・玉葱
	白菜とさつま芋のクリーム煮		ひよこまめ・いんげんまめ	オリーブ油・砂糖	はくさい・にんじん・玉葱・ほうれんそう・ぶなしめじ
15 金	ごはん	○	ベーコン・調製豆乳・豆乳クリーム	油・さつまいも・小麦粉・マーガリン	
	かぼちゃコロック		豚肉・豆乳クリーム	米	玉葱・にんじん・かぼちゃ
	野菜の磯辺あえ		刻みのり	油・ポテトパウダー・小麦粉・パン粉	玉葱・にんじん・かぼちゃ
18 月	わかめと豆腐の味噌汁	○	豆腐・わかめ・みそ	砂糖	ごぼう ・えのきだけ・にんじん
	ピピンパ		豚肉	米・ごま油・砂糖	しょうが・にんにく・ぜんまい・たけのこ・ ごぼう ・もやし
	海藻サラダ		海藻ミックス	油・砂糖・ごま油	赤ピーマン・キャベツ・ホールコーン
19 火	春雨スープ	○	豚肉	緑豆はるさめ	にんじん・たけのこ・干し椎茸・もやし・にら・しょうが・ねぎ・ ごぼう
	わかめとじゃこのごはん		炊き込みわかめ・じゃこ	米	
	魚のもみじ焼き		鮭	ノンエッグマヨネーズ	にんじん
20 水	変わりきんぴら	○	さつま揚げ	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・ごま油	にんじん
	吉野汁		油揚げ・豆腐	かたくり粉	にんじん・たけのこ・ねぎ・ ごぼう
	メキシカンライス		鶏肉	米・油	玉葱・にんじん・ホールコーン・パセリ
21 木	キャベツとポテトのスープ	○	ベーコン	オリーブ油・じゃがいも	玉葱・キャベツ・にんじん・ホールコーン
	フルーツジュレ		アガー	砂糖	みかん缶・りんご缶・パイ缶
	きのこほうとう		豚肉・油揚げ・みそ	ほうとう	にんじん・ごぼう・だいこん・はくさい・ぶなしめじ・えのきだけ・ねぎ・ ごぼう
22 金	さつま芋スティック揚げ	○		さつまいも・油	
	梅トレサラダ		おおか	砂糖・油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ねり梅
	親子丼		鶏肉・たまご・刻みのり	米・砂糖・こんにゃく	玉葱・干し椎茸・糸みつば
25 月	煮豆	○	うすら豆	砂糖	
	じゃがいもと白菜の味噌汁		わかめ・みそ	じゃがいも	にんじん・はくさい・ねぎ
	ツナと昆布のご飯		ツナ・刻み昆布・大豆・油揚げ	米・油・砂糖	にんじん・干し椎茸
26 火	ししゃも磯辺揚げ	○	ししゃも・あおのり	小麦粉・油	
	おひたし			砂糖	ごぼう ・もやし・にんじん
	鶏ごぼう汁		鶏肉・生揚げ	油・こんにゃく	ごぼう・にんじん・だいこん・干し椎茸・ねぎ
27 水	パエリア	○	鶏肉・いか・えび・あさり	米・マーガリン・油	玉葱・にんじん・パセリ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく
	野菜とかまぼこのソテー		かまぼこ	油	キャベツ・ピーマン・えのきだけ
	キャロットポタージュ		調製豆乳・豆乳クリーム	油・マーガリン・米	玉葱・にんじん・セロリー・パセリ
28 木	はやか	○			はやか
	ごはん			米	
	いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖・ごま・ごま油	しょうが・にんにく・ねぎ
29 金	いりどり	○	鶏肉・さつま揚げ	油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	しょうが・ごぼう・にんじん・たけのこ・干し椎茸・さやいんげん
	だいこんと麩の味噌汁		わかめ・みそ	小町麩	だいこん・ ごぼう ・玉葱
	食パン			食パン	
29 金	手作りりんごジャム	○		砂糖	りんご・レモン
	ブロッコリーのサラダ			油・砂糖	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんじん・玉葱
	ポークビーンズ		豚肉・大豆	油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉・砂糖	にんにく・玉葱・にんじん・セロリー・トマト缶
29 金	菜飯	○		米	菜めしの素(広島菜・京葉・大根葉)
	和風パスタ		豚肉・豆腐	油・パン粉・砂糖・かたくり粉	玉葱・だいこん・こねぎ
	ほうれん草の乾物あえ		じゃこ・おおか・刻みのり	油・ごま油・ごま	ほうれんそう・もやし
きのこ汁			さといも	にんじん・だいこん・えのきだけ・ぶなしめじ・しいたけ・ねぎ	

*材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。御了承ください。

*今月の地場野菜…小松菜(地場産の食材は、**太字**にしてあります)