



# 11月 こんだてひょう



令和8年度  
調布市立第二小学校

| 日   | こんだて             | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|------------------|----------------|
| 2月  | わかめごはん           | 568 kcal       |
|     | しろみフライ           | 17.0 g         |
|     | ごまドレサラダ          |                |
|     | とりにくとポテトのアンGRES  |                |
| 4水  | ごはん              | 489 kcal       |
|     | ホイコーロー           | 13 g           |
|     | ちゅうかサラダ          |                |
|     | あんになどうふ          |                |
| 5木  | ごはん              | 446 kcal       |
|     | こうやどうふと やさいの にもの | 19.1 g         |
|     | じゃこと わかめの すのもの   |                |
|     | ごもくまめ            |                |
| 6金  | ごはん              | 513 kcal       |
|     | みそカツ             | 14.2 g         |
|     | ゆかりあえ            |                |
|     | かぼちゃに            |                |
| 9月  | ごはん              | 463 kcal       |
|     | ジャージャンどうふ        | 9.5 g          |
|     | だいこんナムル          |                |
|     | いもようかん           |                |
| 10火 | ごはん              | 527 kcal       |
|     | タンドリーチキン         | 19.9 g         |
|     | ジャーマンポテトふう       |                |
|     | ブロッコリーのサラダ       |                |
| 11水 | わかめごはん           | 553 kcal       |
|     | さかなの きのごあんかけ     | 16.4 g         |
|     | こまつなの おかかあえ      |                |
|     | さつまいもの あまに       |                |
| 12木 | ごはん              | 477 kcal       |
|     | カレーにくじゃが         | 15.8 g         |
|     | やさいの のりあえ        |                |
|     | ししゃも からあげ        |                |
| 13金 | むぎごはん            | 481 kcal       |
|     | ぶたにくの ねぎしおいため    | 14.3 g         |
|     | はるさめサラダ          |                |
|     | オレンジゼリー          |                |

| 日   | こんだて                  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|-----------------------|----------------|
| 16月 | ゆかり ごはん               | 507 kcal       |
|     | ぶりと だいこんの にもの         | 17 g           |
|     | やさしいため                |                |
|     | おうとうかん                |                |
| 17火 | ごはん                   | 531 kcal       |
|     | にくどうふ                 | 14.4 g         |
|     | ごもく きんぴら              |                |
|     | みそだれポテト               |                |
| 18水 | ごはん・おさかなふりかけ          | 532 kcal       |
|     | いかメンチカツ               | 11.6 g         |
|     | やさいの からしあえ            |                |
|     | りんごかん                 |                |
| 19木 | ごはん                   | 514 kcal       |
|     | ぶたキムチいため              | 12 g           |
|     | ひじきの ごもくに             |                |
|     | べにあずまサラダ              |                |
| 20金 | ターメリックライス             | 529 kcal       |
|     | まめのキーマカレー             | 16.3 g         |
|     | コーンフ레이크サラダ            |                |
|     | ぶどうゼリー                |                |
| 25水 | ごはん                   | 510 kcal       |
|     | からあげ                  | 15.7 g         |
|     | がめに                   |                |
|     | キャベツと こまつなの ごまあえ      |                |
| 26木 | ぬりかべパン                | 505 kcal       |
|     | (しょうパン・くろごまペースト・ポンがし) |                |
|     | やさいグラタン               | 13.3 g         |
|     | コーンサラダ                |                |
| 27金 | ごはん                   | 403 kcal       |
|     | しおマーボーどうふ             | 14.6 g         |
|     | わかめサラダ                |                |
|     | かぶのあさづけ               |                |
| 30月 | ごはん                   | 496 kcal       |
|     | さけの さいきょうやき           | 20.1 g         |
|     | みずなの ののだあえ            |                |
|     | だいがくいも                |                |

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## (仮称) 二小忍者カフェ

～給食と食卓をつなごう～



(仮称) 二小忍者カフェを初開催いたします。給食のこと、おうちの食事のこと、子どもの好き嫌いのことなど、食に関する話を気軽にしゃべりしてみませんか。

事前に申し込みいただいた方々、当日をお会いできるのを楽しみにしております。

事前申し込みがない場合もご参加いただけますので、お気軽にお立ち寄りください。

【日 時】11月5日(木) 10:00～10:30

【場 所】調布市立第二小学校

※会場は、2階職員玄関入口に掲示します。

【対 象】本校保護者

【内 容】食に関する交流、給食レシピ紹介など

【持ち物】お飲み物、上履き、

下履きをいれる袋をご持参ください。



## 調布市農業まつり

【日 時】11月21日(土)、22日(日)

10:00～

【場 所】調布市役所前庭

※詳細は、市報・市HPをご覧ください。



ふゆ

冬に備えて

つよ からだ

強い体づくりを!

