



今月の給食目標

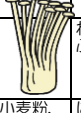
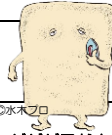
おいしい給食ありがとう

令和5年11月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1 水	読書週間 「ははあちゃん のやきいもだいがい」	さつまいもごはん 鱈のからあげ 香味あん みかん	○	牛乳,たら	米,さつまいも,黒ごま,でんぷん,油	とうがらし,生姜,にんにく,玉葱,ねぎ, 万能ねぎ,みかん
2 木	読書週間 終 「サラダで げんき」	秋味カレー りっちゃんサラダ りんご	○	牛乳,鶏もも肉,細切り昆布, ロースハム,おかか	米,油,さつまいも,小麦粉,バター,砂糖 	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ, エリンギ,キャベツ,きゅうり,ホール コーン,トマト,りんご
6 月		ポックンパ(キムチとりのりごはん) おでん ひとくち芋ようかん	○	牛乳,豚肉,焼きのり,結び昆布, 焼き竹輪,揚げボール,生揚げ,粉寒天	米,ごま油,こんにゃく,砂糖, さつまいも	キムチ,万能ねぎ,人参,大根
7 火	11/5 こぼろ いい酵母の日	手作りもちもちパン ごぼうサラダ 白菜ときのこのスープ	○	牛乳,調製豆乳,ロースハム, ウィンナソーセージ	強力粉,白玉粉,砂糖,油, ノンエッグマヨ	ごぼう,人参,冷凍枝豆,白菜, ぶなしめじ,えのきたけ
8 水	11月8日は 「いい歯の日」	鶏肉と舞茸のクリームパスタ トマトスープ さつまいものしっとりスコーン	○	牛乳,鶏もも肉,牛乳,生クリーム, ベーコン,調製豆乳,豆乳クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,油,バター, 小麦粉,じゃがいも,砂糖,さつまいも	にんにく,玉葱,まいたけ,パセリ,人参, クラッシュトマト
9 木		中華丼 中華海藻サラダ りんごとさつまいもの包み揚げ	○	牛乳,豚肉,いか,生わかめ 	米,でんぷん,ごま油,砂糖,油, さつまいも,餃子の皮	にんにく,生姜,たけのこ,人参,玉葱, 白菜,干し椎茸,チンゲン菜,きくらげ, キャベツ,もやし,りんご
10 金	11/11 きのこの日 もやしの日	ごはん 肉団子のきのこあん 小松菜ともやしのお浸し	○	牛乳,鶏挽肉,押し豆腐,油揚げ	米,でんぷん,ごま油 	ねぎ,干し椎茸,生姜,にんにく,人参, ぶなしめじ,えのきたけ,小松菜,もやし
13 月	11/11 チーズの日	ミルクパン ラザニア 水菜ともやしの玉ねぎドレサラダ 野菜スープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザチーズ	ミルクパン,油,リボンパスタ,小麦粉, バター,砂糖,じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,水菜,もやし, えのきたけ,ホールコーン,小松菜
14 火		麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル 手作り台湾風カステラ	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,調製豆乳	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん,小麦粉, はちみつ	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ, ねぎ,干し椎茸,もやし,ニラ
15 水	こんぶの日	舞茸と油揚げの炊き込みごはん キャベツと昆布のさっぱり和え 豆腐団子汁	○	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,細切り昆布, 絹ごし豆腐	米,油,系こんにゃく,砂糖,白玉粉, じゃがいも	人参,まいたけ,小松菜,キャベツ,大根, ごぼう,ねぎ
16 木		キムチうどん 揚げいももち もやしと生わかめの和え物	○	牛乳,豚もも肉,赤味噌,白味噌, 刻み生わかめ	冷凍うどん,じゃがいも,でんぷん,油, 砂糖,ごま油	キムチ,大根,人参,白菜,ねぎ,もやし, にんにく,生姜,きゅうり
17 金	れんこんの日	わかめごはん(α米) レンコンとじゃがいものからあげ 豚汁	○	牛乳,わかめご飯の素,豚肉,木綿豆腐, 油揚げ,白味噌,赤味噌	米,じゃがいも,小麦粉,油, 系こんにゃく	れんこん,ごぼう,大根,人参,ねぎ, ぶなしめじ
20 月	学習発表会	ごはん えびと豆腐の中華あん ししゃものパリパリ揚げ	○	牛乳,むきえび,木綿豆腐,ししゃも	米,油,でんぷん,ごま油,小麦粉, しゅうまいの皮	にんにく,生姜,人参,白菜,きくらげ, 小松菜,大葉
21 火	学習発表会	きな粉揚げパン 白菜の豆乳クリーム煮 ハニーサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏もも肉,ベーコン,豆乳, 豆乳クリーム	コッペパン,砂糖,油,じゃがいも, 小麦粉,はちみつ	玉葱,人参,白菜,マッシュルーム, ホールコーン,パセリ,キャベツ,もやし
22 水	学習発表会 郷土料理「長野県」 長野県リンゴの日	キムタクごはん 野菜のお浸し 豆腐と油揚げのみそ汁 りんご	○	牛乳,豚肉,絹ごし豆腐,わかめ,油揚げ, 赤味噌,白味噌	米,米麦,油,ごま油	にんにく,キムチ,玉葱,人参,たくあん 漬,ねぎ,ほうれんそう,もやし,りんご
24 金	和食の日 かつおぶしの日	吹き寄せごはん 秋鮭の塩焼き 白菜のおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏もも肉,鮭,おかか,生わかめ, 赤味噌,白味噌	米,もち米,さつまいも,じゃがいも	ぶなしめじ,人参,干し椎茸,白菜, きゅうり,玉葱
27 月	グググ忌献立	ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが グググのドーナツ	○	牛乳,青のり,わかめ,しらす干し, 豚ばら肉,調製豆乳	米,じゃがいも,しらたき,砂糖, 蒸しパンミックス,油,粉糖	生姜,人参,玉葱,小松菜
28 火		ごはん ごぼうバーグ マカロニサラダ オニオンスープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,調製豆乳, ベーコン	米,油,生パン粉,砂糖,マカロニ, ノンエッグマヨ	玉葱,ごぼう,きゅうり,人参
29 水		みかんの炊き込みごはん じゃがいものみそがらめ 田舎汁	○	牛乳,鮭,赤味噌,木綿豆腐,白味噌	米,じゃがいも,でんぷん,油,砂糖	みかん,ぶなしめじ,人参,生姜, 糸みつば,こねぎ,大根,えのきたけ, 小松菜,ねぎ
30 木	グググ忌献立	ぬりかベトースト 白菜のポトフ レンコンチップサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏もも肉,ベーコン, ウィンナソーセージ,調製豆乳	食パン,マーガリン(乳不使用), はちみつ,砂糖,練りごま(白),練りごま (黒),ボン菓子,油,じゃがいも, ノンエッグマヨ	玉葱,人参,白菜,マッシュルーム, パセリ,れんこん,もやし,キャベツ, にんにく,レモン

※行事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。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※11月分の給食費は11月6日(月)に引き落とされます。残高を確認の上、ご入金ください。

※今月の平均栄養量 エネルギー590kcal、たんぱく質22.3g、脂質19.1g、食塩相当量2.4g

