

今月の給食目標

おいしい給食をありがとう



令和4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 火		三色そぼろ丼 けんちん汁 焼いも	○	牛乳,豚挽肉,卵,おかか,豚モモ肉, 絹ごし豆腐,油揚げ	米,油,砂糖,里芋,こんにゃく, さつまいも	ほうれんそう,大根,人参,ごぼう,ねぎ
2 水		塩野菜ラーメン 野菜チップ	○	牛乳,豚肉	蒸し中華めん,さつまいも,じゃがいも, 油	にんにく,生姜,人参,キャベツ,もやし, 玉葱,きくらげ,ホールコーン,かぼちゃ
4 金		秋味カレー ナタデココボンチ	○	牛乳,鶏モモ肉	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,ふなしめじ, エリンギ,みかん,パイン,ナタデココ, レモン
7 月	11/5 11/7 いい母の日 いい父の日	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,ベーコン, ウィンナーソーセージ	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, ふなしめじ
8 火	11月8日は いい歯の日	ごはん 魚ロック(ギョロック) 小松菜のゆず和え 大根となめこのみそ汁	○	牛乳,たらすり身,鶏挽肉,赤味噌, 白味噌	米,でんぷん,小麦粉,生パン粉,油, 乾パン粉,砂糖	人参,キャベツ,玉葱,生姜,小松菜, もやし,ふなしめじ,ゆず,大根,ねぎ, なめこ
9 水		チキンライス おからとほうれん草のキッシュ コールスローサラダ りんご	○	牛乳,鶏こま肉,ウィンナーソーセージ, おから,卵,生クリーム,ピザチーズ, ロースハム	米,油	玉葱,人参,ピーマン,ふなしめじ, ほうれんそう,ホールコーン,キャベツ, りんご
10 木		ごはん 鯖のみぞれがけ もやしときくらげのピリ辛和え 具だくさんみそ汁	○	牛乳,鯖,木綿豆腐,赤味噌,白味噌	米,砂糖,でんぷん,ごま油,油, じゃがいも	生姜汁,大根,もやし,キャベツ, きくらげ,にんにく,生姜,ごぼう,人参, ねぎ
11 金		キムチうどん 揚げいもち ごらともやしのナムル	○	牛乳,豚モモ肉,赤味噌,白味噌	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, ごら,にんにく,生姜
14 月		ごはん ごぼうバーグ ガーリックポテト 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,じゃがいも	玉葱,ごぼう,パセリ,人参
15 火	11/15 こんぶの日	さんまごはん いもっこ汁 キャベツと昆布のさっぱり和え	○	牛乳,さんま,鶏モモ肉,木綿豆腐, 赤味噌,白味噌,細切り昆布	米,米粒麦,でんぷん,油,砂糖,ごま油, 里芋,こんにゃく	生姜,ごぼう,人参,ふなしめじ,ねぎ, キャベツ
16 水		あんかけ焼きそば わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳,豚肉,いか,ほたて貝柱,鶏モモ肉, 生わかめ,絹ごし豆腐	蒸し中華めん,油,ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,人参,たけのこ,もやし, 白菜,きくらげ,ねぎ,生姜
17 木		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,リボンパスタ,小麦粉,油, 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
18 金		豚飯(トッパン) じゃこと野菜の中華サラダ りんごとさつまいもの包み揚げ	○	牛乳,焼き豚,じゃこ	米,ごま油,砂糖,さつまいも,餃子の皮, 油	干し椎茸,人参,ねぎ,チンゲン菜, キャベツ,もやし,りんご
21 月	かね舟 豚汁 ★ぬりかべ黒ごまプリン		○	牛乳,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白味噌, 赤味噌,アگار,豆乳	米,さつまいも,小麦粉,砂糖,油, 糸こんにゃく,じゃがいも,練りごま (黒)	人参,玉葱,ごら,ごぼう,大根, ふなしめじ,ねぎ
22 火	ながのけん 長野県 リンゴの日	ごはん 里芋のそぼろ煮 ヨーグルトボムボム	○	牛乳,豚挽肉,生揚げ,卵,ヨーグルト	米,油,里芋,こんにゃく,砂糖,でんぷん, 小麦粉	生姜,人参,たけのこ,玉葱,いんげん, りんご
24 木	わしよく 和食の日 かつおぶし 鯉節の日	吹き寄せごはん ほっけの一夜干し 白菜のおかか和え じゃがいもわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉,ホック,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	ふなしめじ,人参,干し椎茸,白菜, きゅうり,玉葱
25 金	世界の料理 「イタリア」	かぶとほうれん草のベスカトーレ 白菜のスープ バイクドチーズケーキ	○	牛乳,いか,あさり,えび,鶏肉, クリームチーズ,卵,生クリーム, ヨーグルト	スバゲッティ,オリーブ油,砂糖, 小麦粉,コーンフレーク	にんにく,トマト,かぶ,ほうれんそう, 白菜,人参,レモン
28 月	ゲゲゲの 鬼屋	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ★ゲゲゲのドーナツ	○	牛乳,焼きのり,豚ばら肉,調製豆乳	米,砂糖,油,じゃがいも,しらたき, 蒸しパンミックス,粉糖	生姜,人参,玉葱,いんげん
29 火		五目チャーハン 棒餃子 もやしと茎わかめの和え物 中華スープ	○	牛乳,豚挽肉,豚挽肉,刻み茎わかめ, 鶏モモ肉,絹ごし豆腐	米,油,春雨,おろし山芋,ごま油, でんぷん,餃子の皮,砂糖	にんにく,ねぎ,ホールコーン, チンゲン菜,ごら,生姜,白菜,もやし, 人参,きゅうり,たけのこ,生姜
30 水	ゲゲゲの 鬼屋	★ぬりかべトースト 白菜のポトフ レンコンチップサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏モモ肉,ベーコン, ウィンナーソーセージ,調製豆乳	食パン,マーガリン,ほちみつ,砂糖, 練りごま(白),練りごま(黒),ポン菓子, 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。

★ゲゲゲのメニューです。

