

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	かね舟 ★ゲゲゲのドーナツ	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	かね舟 ★ゲゲゲのドーナツ	★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)、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。

★ゲゲゲのメニューです。

