



# 11月 予定献立表

よてい こんだてひょう



2019年度 調布市立第三小学校

日	よ	び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー	日	よ	び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー
					体をつくるもとになる	エネルギーのもととなる	体の調子を整える	たんぱく質						体をつくるもとになる	エネルギーのもととなる	体の調子を整える	たんぱく質
1	金			北海道メニュー むぎごはん さけのチャンチャン焼き スープカレー	牛乳, 秋鮭, 味噌, 鶏肉	米, おおむぎ, 砂糖, バター, 油, じゃがいも	玉葱, 人参, キャベツ, い んげん, コーン, にんにく, 生姜, れんこん	581kcal 25.9g	19	火			ブルスケッタ(イタリア料理) マカロニのクリーム煮 むぎと野菜のサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム	パン, オリーブ油, マカロニ, 小麦粉, じゃがいも, サラダ油, バター, おおむぎ, 砂糖	にんにく, トマト, パセリ, 生姜, 玉葱, 人参, グリンピース, マッシュルーム, キャベツ, パプリカ, きゅうり, コーン	635kcal 20.6g
5	火			ハムコーンライス 具だくさんオムレツ 洋風スープ	牛乳, ハム, 白いんげん豆, ベーコン, チーズ, 卵, 鶏肉	米, オリーブ油	コーン, パセリ, 玉葱, かぼちゃ, 人参, ほうれんそう, マッシュルーム, えのきたけ, 白菜, キャベツ, セロリー	590kcal 24.4g	20	水			ごはん 鶏のたつたあげ 野菜のみそ炒め すましじる	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 味噌	米, でんぷん, 小麦粉, 油, 糸こんにゃく, 油, 砂糖, 手毬麩	生姜, ねぎ, キャベツ, 人参, ぶなしめじ, 大根, えのきたけ, 小松菜	616kcal 22.1g
6	水			ごはん イカメンチ ねぎ塩サラダ みそしる	牛乳, いか, 豚肉, わかめ, 味噌	米, でんぷん, 小麦粉, 油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, 玉葱, コーン, もやし, きゅうり, ねぎ, にんにく, 大根, 小松菜, えのきたけ	581kcal 21.9g	21	木			韓国料理メニュー ビビンバ わかめスープ ぶどうジュレ	牛乳, 豚肉, わかめ, アガー	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, ナタデココ	ぜんまい, たけのこ, 豆もやし, もやし, 小松菜, 人参, ねぎ, ほうれんそう, 生姜, ぶどうジュース, ぶどう	627kcal 18.5g
7	木			スパゲッティナポリタン きのこのスープ キャラメルポテト	牛乳, ソーセージ, 鶏肉, レンズ豆, 生クリーム	スパゲッティ, 油, さつまいも, 油, グラニュー糖, バ ター	にんにく, 人参, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, トマト, 白菜, エリンギ, ぶなしめじ, えのきたけ, パセリ	562kcal 19.7g	22	金			木島平の新米 とりのおろしたまねぎがけ 野菜のしょうがじょうゆあえ 木島平のなめこじる くだもの <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	牛乳, 鶏肉, 味噌	米, 油, 砂糖	玉葱, キャベツ, ほうれんそう, もやし, 人参, 生姜, 大根, 小松菜, なめこ, ねぎ, くだもの	610kcal 22.6g
8	金			山坂達者めし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いい歯の日</span> ささみの和風サラダ にらとんじる	牛乳, 大豆, じゃこ, 鶏肉, のり, 豚肉, 味噌	米, 油, でんぷん, さつまいも, 砂糖, ご ま油, じゃがいも, こんにゃく	いんげん, 水菜, 人参, もやし, キャベツ, 梅肉, ごぼう, 大根, ニラ, ぶなしめじ, ねぎ	602kcal 21.5g	25	月			うめしそごはん さけのからあげ 野菜の土佐ずあえ じゃがいものみそしる	牛乳, 鮭, おかか, わかめ, 味噌	米, 小麦粉, でんぷん, 油, 砂糖, じゃがいも	梅, ゆかり, にんにく, 生姜, きゅうり, 大根, 人参, たけのこ, 白菜, ねぎ, えのきたけ, 小松菜	572kcal 18.5g
11	月			チンジャオロースどん ワンタンスープ タピオカミルクティーゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 生クリーム, アガー	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, ワンタン, 三温糖	にんにく, ねぎ, 玉葱, ニラ, たけのこ, ピーマン, 椎茸, 人参, もやし, 小松菜	640kcal 22.4g	26	火			プルコギごはん 五目春雨スープ くだもの	牛乳, 豚肉	米, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, でんぷん	ねぎ, にんにく, 玉葱, もやし, たけのこ, パプリカ, セロリ, ニラ, 人参, エリンギ, 白菜, 小松菜, くだもの	651kcal 19.3g
12	火			じゃこごはん さんまの松前煮 やさしいおひたし いなかじる	牛乳, じゃこ, さんま, 昆布, 味噌	米, ごま油, 三温糖, 里芋	生姜, こねぎ, にんにく, キャベツ, 人参, ほうれんそう, 大根, かぼちゃ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	635kcal 26.7g	27	水			チキンカレーライス 福神づけ ブロッコリーのサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉	米, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, オ リーブ油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, グリンピース, 福神漬, キャベツ, もやし, ほうれんそう, ブロッコリー, くだもの	651kcal 19.3g
13	水			手作りフォカッチャ ポークビーンズ カラフルマリネ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆, 生クリーム	強力粉, 米粉, 砂糖, サラダ油, オリーブ油, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, 玉葱, 人参, トマト, グリンピース, キャベツ, セロリ, 赤ピーマン, コーン, カリフラワー, きゅうり	689kcal 23.2g	28	木			野菜そぼろごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">グゲグ忌</span> いもこなべ 目玉のおやじゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">@水木プロ</span>	牛乳, 鶏肉, アガー	米, おおむぎ, 砂糖, ごま油, 里芋, こんにゃく	人参, 椎茸, いんげん, ごぼう, 大根, ぶなしめじ, ねぎ, さくらんぼ	582kcal 20.3g
14	木			ごはん ひじきふりかけ 野菜のそぼろ煮 さつまじる	牛乳, じゃこ, おかか, 豚肉, 鶏肉, 味噌	米, 油, 砂糖, こんにゃく, 里芋, でんぷん, こんにゃく, さつまいも	生姜, 人参, たけのこ, 玉葱, いんげん, ごぼう, ねぎ, 小松菜	620kcal 22.3g	29	金			しょうゆラーメン はたはたのチーズフライ 大根のちゅうかサラダ ドライブルー	牛乳, 豚肉, はたはた, 粉チーズ, ロースハム	中華めん, 小麦粉, 乾パン粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, ねぎ, 白菜, もやし, チンゲン菜, 人参, 大根, きゅうり, ドライブルー	589kcal 24.8g
15	金			発表会 応援メニュー ミートドリア レンズ豆のスープ パインゼリー	牛乳, 豚肉, チーズ, ソーセージ, レンズ豆, アガー	米, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, 人参, トマトジュース, パセリ, にんにく, キャベツ, もやし, パインジュース, パイン	725kcal 22.3g	<p>※学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数数が少なくなることがあります。</p> <p>※くだものは季節のおいしい物を選んで入れます。今月は、柿、りんご、みかん、早香などの予定です。</p> <p>※11月分の給食費は、11月6日(水)にJAマインズのご指定の口座から引き落としとなります。</p> <p>引き落とし予備日は、26日(火)です。未納とならないよう、お早目にご準備をお願いいたします。</p> <p>◆姉妹都市である木島平村産の食材を使用しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・22日・・・木島平の新米(米), 木島平のなめこ汁(なめこ), くだもの(りんご)</li> <li>・27日・・・くだもの(りんご)</li> </ul>								

