

# 11月 給食カレンダー

調布市立第三小学校

日	献立メモ	牛乳	こんだて	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
4 火		○	ごはん さばの南部焼き 白菜のおかか和え じやがいものみそ汁 柿	牛乳,鯖,おかか,生わかめ, 油揚げ,味噌,けずり	米,黒ごま,じやがいも	白菜,小松菜,人参,玉葱,かき
5 水		○	カレーうどん キャラメルポテト 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳,豚肉,生クリーム	うどん,小麦粉,砂糖,さつまいも, 油,グラニュー糖,バター	生姜,にんにく,玉葱,人参, ねぎ,水菜,もやし
6 木		○	アップルトースト ハンガリアンチュー イタリアンドレッシングサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉,豆乳	食パン,バター,じやがいも,小麦粉, 油,オリーブ油	りんご,レモン,玉葱,人参,キャベツ, ホールコーン,パプリカ,にんにく
7 金		○	ごはん ほっけのフライ タルタルソース うま塩だれサラダ 沢煮椀	牛乳,ほっけ,豆乳	米,小麦粉,,パン粉,油,ノンエッグ マヨネーズ,ごま油	玉葱,人参,白菜,もやし,にんにく, ごぼう,大根,えのきたけ,水菜
10 月		○	梅若ごはん いりどり ひとくち芋ようかん	牛乳,わかめ,鶏肉,大豆, 生揚げ,けずり,粉寒天	米,油,こんにゃく,じやがいも,砂糖, さつまいも	カリカリ梅,ごぼう,人参, たけのこ,干し椎茸,いんげん
11 火		○	沖縄焼きそば 沖縄アーサー汁 ちんすこう	牛乳,豚肉,あおさ,沖縄豆腐, けずり	沖縄そば,小麦粉,黒砂糖,砂糖, ラード,油	人参,玉葱,キャベツ,小松菜, こねぎ
12 水		○	さつまいもごはん ししやものカレー揚げ 野菜の千草あえ 豆乳の味噌汁	牛乳,ししやも,豆腐,油揚げ, 味噌,けずり,豆乳	米,さつまいも,でんぶん,小麦粉, 油,ごま油,じやがいも	キャベツ,人参,小松菜,もやし, えのきたけ,玉葱,ねぎ
13 木		○	チョコチップパン ラザニア 白菜のガーリックサラダ 野菜スープ	牛乳,豚肉,大豆,豆乳,チーズ	チョコチップパン,マカロニ, 小麦粉,油,オリーブ油,じやがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜, ほうれんそう,キャベツ,セロリ
14 金		○	三色そぼろ丼 豚汁 菊花みかん	牛乳,,卵,おかげ,豚肉,豆腐, 油揚げ,味噌,けずり	米,油,砂糖,こんにゃく,じやがいも	小松菜,ごぼう,大根,人参, ねぎ,みかん
18 火		○	ごはん 砂かけばばあの砂ぶりかけ 大山どりの照り焼き 一反もめんのひらひらスープ 目玉のおやじゼリー	牛乳,粉かつお,鶏肉,豚肉, 粉寒天,豆乳	米,砂糖,白ごま,黒ごま,ワンタンの 皮,ごま油,コーンスターク	人参,チンゲン菜,もやし, ねぎ,いちご,ブルーベリー
19 水		○	どんどろけめし いもこん鍋 春雨入り茶碗蒸	牛乳,油揚げ,豆腐,鶏肉, けずり,卵	米,油,砂糖,里芋,こんにゃく,春雨	ごぼう,干し椎茸,人参, いんげん,大根,ねぎ,みつば
20 木		○	ぬりかべトースト ねこ娘のリボンスープ ごぼうチップサラダ	牛乳,豚肉,ベーコン	食パン,グラニュー糖,黒ごま, はちみつ,ポン菓子,じやがいも, パスタ,油	人参,玉葱,セロリ,トマト,パセリ, ごぼう,もやし,キャベツ, ホールコーン
21 金		○	やきめし 焼きビーフン とり肉のすまし汁 菊花みかん	牛乳,ハム,卵,豚肉,鶏肉, 豆腐,油揚げ,けずり	米,油,ビーフン,でんぶん	ピーマン,人参,玉葱,キャベツ, 小松菜,えのきたけ,ねぎ,みかん
25 火		○	ひよこ豆のカレーライス コーラスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,ひよこまめ,アガー	アルファ化米,小麦粉,油,砂糖	にんにく,玉葱,セロリ,人参,トマト, キャベツ,ホールコーン, ぶどうジュース
26 水		○	木島平村の野沢菜ごはん さんまの生姜煮 かぶときゅうりの昆布茶あえ 木島平村のなめこ汁	牛乳,さんま,豆腐,わかめ, 味噌,けずり	米,ごま油,砂糖	野沢菜漬,生姜,ねぎ,かぶ, かぶ,きゅうり,ゆず,なめこ
27 木		○	木島平村のきのこピラフ ヌードルスープ 豆腐のナゲット	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉	米,スパゲッティ,でんぶん, パン粉,油	人参,えのきたけ,しめじ,まいたけ, にんにく,玉葱,キャベツ
28 金		○	豚こつラーメン 野菜チップ 木島平村のりんご	牛乳,豚肉,厚削り, 豆乳,味噌	中華めん,さつまいも, じやがいも,油	生姜,にんにく,人参,キャベツ, もやし,ねぎ,玉葱,れんこん, りんご

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養価 エネルギー：602kcal たんぱく質：22.8 g 食塩相当量：2.6 g

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物：米・りんご・野沢菜漬け・しめじ・えのき茸