



# 11月給食カレンダー



令和2年度

調布市立第三小学校

日	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	エネルギー たんぱく質	
2月	きのこごはん 鯖(さば)のみぞれがけ 小松菜(こまつな)のお浸し 貝(かい)だくさんみそ汁	○	牛乳,油揚げ,鯖,木綿豆腐, 赤味噌,白味噌,けずり	米,油,砂糖,でんぷん, じゃがいも	人参,えのきたけ,ぶなしめじ, まいたけ,生姜,大根,小松菜, もやし,ごぼう,ねぎ	657 kcal 31.6 g	
3火	<b>文化の日</b>						
4水	豚飯(トンファン) 中華サラダ りんごとさつまいもの包み揚げ	○	牛乳,焼き豚	米,油,ごま油,砂糖,油, さつまいも,餃子の皮	干し椎茸,人参,ねぎ,もやし, チンゲン菜,キャベツ,きゅうり, りんご	640 kcal 18.6 g	
5木	もちもちチーズパン チキンサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	牛乳,牛乳,粉チーズ,鶏胸肉, ベーコン	強力粉,白玉粉,砂糖, バター(乳),油	きゅうり,キャベツ,人参,ねぎ, 生姜,白菜	548 kcal 22.6 g	
6金	ごはん のりの佃煮(つくだに) 肉じゃが 茶碗蒸し(ちawanmushi)	○	牛乳,焼きのり,豚ばら肉, けずり,卵,かまぼこ	米,砂糖,油,じゃがいも, しらたき,ぎんなん	生姜,人参,玉葱,いんげん, みつば,生しいたけ	631 kcal 24.2 g	
9月	塩野菜ラーメン 野菜チップ りんご	○	牛乳,豚肉	蒸し中華めん(卵なし),油, さつまいも,じゃがいも	にんにく,生姜,人参,キャベツ, もやし,玉葱,きくらげ,コーン, かぼちゃ,りんご	605 kcal 18.3 g	
10火	麦ごはん 豚ばらと大根の中華炒め 春雨スープ ふかし芋	○	牛乳,豚ばら肉,鶏もも肉	米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん, ごま油,春雨,さつまいも	生姜,にんにく,人参,大根,ねぎ, きくらげ,たけのこ,もやし, 小松菜	729 kcal 19.7 g	
11水	ミルクパン ラザニア シュリンプサラダ 野菜スープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,牛乳, ピザチーズ,むきえび	ミルクパン,リボンパスタ, 小麦粉,油,バター(乳),砂糖, じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参, キャベツ,きゅうり,コーン, えのきたけ,小松菜	632 kcal 24.7 g	
12木	三色そばろ丼 豚汁 スイートピーズ	○	牛乳,豚挽肉,卵,豚こま肉,油揚げ, 木綿豆腐,白味噌,赤味噌,白花生,牛 乳,生クリーム	米,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく, さつまいも,バター(乳)	ほうれんそう,ごぼう,大根, 人参,ぶなしめじ,ねぎ	829 kcal 32.1 g	
13金	さんまごはん いも汁 キャベツと昆布のさっぱり和え	○	牛乳,さんま,鶏もも肉,木綿豆腐, 赤味噌,白味噌,けずり,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	生姜汁,ごぼう,人参,キャベツ, ぶなしめじ,ねぎ	663 kcal 25.1 g	
16月	秋味(あきあじ)カレー 福神漬(ふくじんづけ) イタリアンサラダ りんご	○	牛乳,鶏もも肉,ソフトサラミ	米,さつまいも,小麦粉, バター(乳),油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜, ぶなしめじ,エリンギ,キャベツ, きゅうり,トマト,福神漬,りんご	747 kcal 18.1 g	
17火	キムタクごはん ほっけの一夜干し(いちやばし) 野菜のお浸し 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳,豚ばら肉,ほっけ,わかめ, 絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌, 白味噌,けずり	米,米粒麦,油,ごま油	にんにく,キムチ(無添加,エビ・ 魚なし),玉葱,人参,たくあん漬, ねぎ,ほうれんそう,もやし	654 kcal 32.4 g	
18水	ピザトースト さつまいもとレンコンのこんがり炒め キャベツのスープ	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ, 鶏もも肉	食パン,油,小麦粉,油,さつまいも, でんぷん,砂糖,黒ごま	玉葱,マッシュルーム,人参,ピーマン, れんこん,キャベツ,コーン	594 kcal 20.5 g	
19木	野菜菜(のざわな)めし あげde(で)ぎょうざ 木島平村(きじまのへら)のきのこ汁	○	牛乳,じゃこ,豚挽肉,油揚げ, 木綿豆腐,けずり	米,米粒麦,ごま油,砂糖, でんぷん,里芋	人参,干し椎茸,大根,野菜漬, にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ, 生しいたけ,ほうれんそう, えのきたけ,ぶなしめじ	642 kcal 26.2 g	
20金	キムチうどん 揚げいもち ニラともやしのナムル	○	牛乳,豚もも肉,けずり,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(無添加,エビ・魚なし), 大根,人参,白菜,ねぎ,もやし,ニラ, にんにく,生姜	538 kcal 21.8 g	
23火	<b>勤労感謝の日</b>						
24火	吹き寄せ(ふきよせ)ごはん 焼きししゃも 白菜(はくさい)のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏もも肉,ししゃも, 生わかめ,赤味噌,白味噌, けずり	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	563 kcal 23.4 g	
25水	五目(ごもく)チャーハン 棒餃子(ぼうぎょうざ) もやしと茎(くき)わかめのお和え物 中華スープ	○	牛乳,豚挽肉,豚挽肉,生わかめ, 鶏もも肉,絹ごし豆腐,けずり	米,春雨,山芋,ごま油,でんぷん, 餃子の皮,油,砂糖	にんにく,ねぎ,ホールコーン,人参, チンゲン菜,ニラ,生姜,白菜,もやし, きゅうり,たけのこ,生姜	674 kcal 27.3 g	
26木	かぶとほうれん草のペスカトーレ はちみつサラダ 白菜のスープ	○	牛乳,いか,あさりむきみ, むきえび,鶏肉	スパゲッティ(卵なし), オリーブ油,油,はちみつ	にんにく,ホールトマト,かぶ, ほうれんそう,キャベツ, もやし,人参,白菜	477 kcal 24.6 g	
27金	ごはん 里芋(さと芋)のそぼろ煮 ヨーグルトポムポム	○	牛乳,豚挽肉,生揚げ,厚削り,卵, ヨーグルト	米,油,里芋,こんにゃく(黒), 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	900 kcal 27.0 g	
30月	カナパン 白菜のクリーム煮 水菜ともやしの玉ねぎドレサラダ	○	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,牛乳, 生クリーム	食パン,バター(乳),はちみつ, じゃがいも,油,小麦粉,砂糖	玉葱,人参,白菜,パセリ,水菜, マッシュルーム, コーン,もやし	596 kcal 18.7 g	

\*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月の旬の食材 白菜 大根 ブロッコリー 人参 ごぼう れんこん  
さつまいも じゃがいも 里芋 舞茸 椎茸 りんご みかん さんま 鮭

♪11月の地場野菜 小松菜

♪調布市姉妹都市 長野県木島平村の食材 油揚げ 野菜漬 えのきたけ ぶなしめじ



♪11月の給食目標 おいしい給食ありがとう