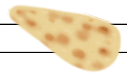
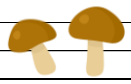
今月の給食目標
感謝して食べよう

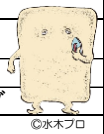
令和8年度　11月給食カレンダー

家庭数配布

調布市立第三小学校

日		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
2 月		○	あんかけ焼きそば	豚肉、いか	中華めん、油、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、たけのこ、人参、玉葱、白菜、 干し椎茸、チンゲン菜、きくらげ
			水菜と大根のハリハリサラダ	ロースハム	油、砂糖	大根、人参、水菜
			杏仁豆腐	粉かんてん、牛乳	砂糖、杏仁霜	みかん缶、パイン缶、レモン果汁
4 水		○	ナン		ナン(卵・乳なし)	
			レンズ豆のキーマカレー	豚肉、レンズまめ	油、小麦粉	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、トマト
			ごぼうチップサラダ		油、はちみつ	ごぼう、もやし、キャベツ、人参
5 木		○	ごはん		米	
			さんまの松前煮	さんま、昆布	砂糖	にんにく、生姜
			白菜のおかか和え	おかか		白菜、小松菜、人参
			味噌汁（豆乳仕立て）	豆腐、油揚げ、味噌、豆乳	じゃがいも	玉葱、ねぎ、人参
			みかん			みかん
6 金		○	木島平村のきのこピラフ	鶏肉	米、油	人参、えのきたけ、しめじ、まいたけ、ホールコーン
			ヌードルスープ	豚肉	油、スパゲッティ	にんにく、人参、玉葱、キャベツ
			豆腐のナゲット	豆腐、鶏肉	油、でんぷん、パン粉	玉葱
9 月		○	ミートソーススパゲティ	大豆、豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、 セロリ
			コールスローサラダ		油	キャベツ、人参、ホールコーン
			りんご（食べ比べ）			りんご
10 火		○	さつまいもごはん		米、さつまいも	
			さばのごま揚げ	鯖	ごま、でんぷん、油	にんにく、生姜
			もやしと茎わかめの和え物	茎わかめ	砂糖、油、ごま油	もやし、人参、小松菜
			沢煮椀			ごぼう、人参、大根、えのきたけ、水菜
11 水	世界の料理 スコットランド	○	ケジャリー（白身魚入りｶﾚｰﾋﾟﾗﾌ）	たら	米、ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳不使用)、オリーブ油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム
			スコッチブロス（押麦入りスープ）	鶏肉、レンズまめ	油、押麦	にんにく、セロリ、玉葱、人参、かぶ
			チーズ入りマッシュタティ	ベーコン、生クリーム	じゃがいも、バター	
12 木		○	三色そぼろ丼（卵入り）	鶏肉、卵	米、油、砂糖	小松菜
			豚汁	豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、大根、人参、ねぎ
			みかん			みかん
13 金		○	チョコチップパン		チョコチップパン	
			ラザニア	豚肉、大豆、豆乳、チーズ	マカロニ、小麦粉、油	にんにく、生姜、玉葱、人参
			白菜のサラダ		オリーブ油	白菜、人参、ほうれんそう、にんにく
			野菜スープ	鶏肉		人参、キャベツ、玉葱、セロリ、小松菜
17 火		○	キムチうどん	豚肉、味噌	うどん	キムチ、大根、人参、白菜、ねぎ
			ポテトたこ揚げ	ベーコン、たこ、青のり	じゃがいも、でんぷん、油	紅生姜、ねぎ
			うま塩だれサラダ		ごま油	人参、キャベツ、もやし、にんにく
18 水		○	梅若ごはん	わかめ	米	カリカリ梅
			いりどり	鶏肉、大豆、生揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ごぼう、人参、たけのこ、干し椎茸、いんげん
			ひとくち芋ようかん	粉寒天	砂糖、さつまいも	
19 木		○	アップルトースト		食パン、バター	りんご、レモン(果汁)
			コーンクリームシチュー	鶏肉、豆乳、豆乳クリーム	じゃがいも、油、小麦粉	人参、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、パセリ
			イタリアンドレッシングサラダ		オリーブ油、油	キャベツ、もやし、ホールコーン、パプリカ、 にんにく、玉葱
20 金	郷土料理 北海道	○	ごはん		米	
			スープカレー	鶏肉、ウィンナソーセージ	油、じゃがいも	にんにく、生姜、人参、赤ピーマン、キャベツ、玉葱
			鮭のチャンチャン焼き	鮭、味噌	砂糖	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン
24 火	和食の日 (11/24) 献立	○	ごはん		米	
			ほっけの一夜干し	ほっけ		
			ひじきの煮つけ	ひじき、大豆、油揚げ	油、砂糖	人参
			具だくさんみそ汁	豆腐、味噌	油、里芋	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜
			柿			柿
25 水		○	中華丼	豚肉、いか	米、油、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、たけのこ、人参、玉葱、白菜、 干し椎茸、チンゲン菜、きくらげ
			大豆とじゃこの甘辛揚げ	大豆、じゃこ	でんぷん、油、砂糖、白ごま	
			つぶつぶみかんゼリー	アガー	砂糖	オレンジジュース、みかん缶
26 木	ゲゲゲ忌 献立	○	ぬりかべトースト		食パン、グラニュー糖、ごま、 はちみつ、ボン菓子	
			ねこ娘のリボンスープ	豚肉、ウィンナソーセージ	じゃがいも、リボンパスタ	人参、玉葱、セロリ、トマト
			いかのガーリックサラダ	いか	油	キャベツ、人参、ホールコーン、にんにく
27 金	ゲゲゲ忌 献立	○	どんどろけめし	油揚げ、豆腐	米、油、砂糖	ごぼう、干し椎茸、人参、いんげん
			いもこん鍋	鶏肉	油、里芋、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、ねぎ
			春雨入り茶碗蒸	卵、鶏肉	春雨	みつば、干し椎茸
30 月	ゲゲゲ忌 献立	○	ごはん		米	
			砂かけばばあの砂ふりかけ		ごま	
			大山どりの照り焼き	鶏肉	砂糖	
			一反もめんのひらひらスープ	豚肉	ワンタンの皮、ごま油	人参、チンゲン菜、もやし、ねぎ
			目玉おやじゼリー	粉寒天、豆乳	砂糖、コーンスターチ	いちご、ブルーベリー


©水木プロ


©水木プロ

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：600kcal たんぱく質：23.8g 食塩相当量：2.6g

・今月の調布市産野菜：里芋

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物 ： 米、しめじ、えのき、ねぎ