



日 曜 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	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
1 火	○	ごはん 鰯の煮干し・れんこんのきんぴら じゃが芋とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶり ちくわ わかめ 白みそ 赤みそ	こめ さとう 油 ごま油 じゃがいも	しょうが れんこん にんじん さやいんげん えのきだけ だいこん ねぎ	鰯は、成長とともに呼び名が変わる出世魚です。れんこんは、秋から冬にかけて旬の野菜です。複数の穴があって、向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」とされる縁起の良い食べ物です。	583 kcal 26.0g
2 水	○	麻婆豆腐丼 ハムと青梗菜のスープ 豆乳花	ぶた肉 だいす 押し豆腐 赤みそ ぎゅうにゅう ハム アガー 調整豆乳	こめ 油 さとう ごま油 でんぶん 無さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら だけのこ しいたけ はくさい もやし チンゲンサイ えのきだけ	麻婆豆腐は、中国の四川料理の一つです。四川料理の特徴は、唐辛子やコショウなどの辛味が強いことです。給食では、皆さんが食べやすいように辛味を抑えて作っています。	590 kcal 23.2g
4 金	○	柏パン・魚のスパイスフライ レモンドレッシングサラダ ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	柏パン 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レモン汁 コーン もやし ぶなしめじ パセリ	柏パンは、柏もちのように、間に具が挟めるようになっているパンです。スパイスフライとレモンドレッシングサラダを挟んで、フィッシュバーガーにして食べてみてください。	558 kcal 34.0g
7 月	○	こぎつねごはん 豚汁 柿	とり肉 油あげ ぎゅうにゅう ぶた肉 もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	にんじん しょうが 絹さや ねぎ だいこん ぶなしめじ ねぎ ほうれん草 柿	こぎつねごはんは、細かく切った油あげが入っている混ぜごはんです。名前の由来は、油あげがきつねの好物だから、きつねの色に似ているから、など諸説あります。	556 kcal 21.4g
8 火	○	タコライス アーサ汁 紅芋チップス	ぶた肉 大豆 チーズ ぎゅうにゅう あおさ きぬ豆腐	こめ 油 さとう 紅さつまいも	にんにく たまねぎ セロリ トマトピューレ ダイオウ トマトピューレ はくさい えのきだけ ねぎ にんじん しょうが	タコライスは、メキシコ料理のタコスの具材をごはんにのせて食べる、沖縄生まれの料理です。アーサは、ヒトエグサという海藻のことです。今日は「いい塩の日」なので、噛み応えのある紅芋チップスを作ります。	638 kcal 23.0g
9 水	○	チーズパン 魚の香辛パン粉焼き ハンガリアンシチュー	ぎゅうにゅう かじき ぶた肉	チーズパン オリーブ油 パン粉 油 さとう 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース	ハンガリアンシチューは「グヤーシュ」というハンガリーの煮込み料理をアレンジしたものです。トマト味のシチューに、ハンガリー特産のパプリカパウダーを入れた料理です。	651 kcal 30.8g
10 木	○	かやくごはん 石狩鍋 いもち	とり肉 ぎゅうにゅう さけ もめん豆腐 白みそ	こめ 油 しらたき さとう でんぶん 三温糖	ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん はくさい キャベツ だいこん ねぎ みずな えのきだけ ぶなしめじ	石狩鍋は、北海道の郷土料理です。鮭や野菜・きのこなどを具材にした、みそ味の煮込み料理です。北海道にある石狩川のそばで作られていたことから、石狩鍋と名前がつけました。	536 kcal 24.2g
11 金	○	ジャージャー麺 せん切り野菜とささみのサラダ みかん	ぶた肉 だいす 赤みそ ぎゅうにゅう とり肉 (ささみ)	蒸し中華めん 油 さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ しいたけ きゅうり もやし みかん	サラダに入っている「ささみ」は鶏の胸肉の一部で、薄タンパク質・低脂肪の部位です。形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれます。	637 kcal 22.6g
14 月	○	ごはん 豆あじの南蛮漬・青のりポテト わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう 豆あじ 青のり わかめ もめん豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ でんぶん 油 さとう じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ	南蛮漬は、魚などを油で揚げて、ねぎ・唐辛子と一緒に酢漬けにした料理です。今日は、小魚の豆あじを使います。丸ごと食べて、カルシウムをたっぷりとりましょう。	537 kcal 23.8g
15 火	○	パインパン シェパーズパイ スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶた肉 レンズ豆 調整豆乳 粉チーズ ベーコン とり肉	パインパン 油 さとう じゃがいも パター 大麦	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ホールトマト キャベツ こまつな	シェパーズパイは、ミートソースにマッシュポテトをのせて、オーブンで焼いて作る料理です。スコッチブロスは、大麦・野菜・肉・豆類などを入れて作る、具だくさんのスープです。	530 kcal 20.9g
16 水	○	メキシカンライス マカロニの豆乳シチュー フルーツジュレ	ぶた肉 ウインナー ぎゅうにゅう とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム アガー	こめ 油 マカロニ 小麦粉 さとう	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン コーン マッシュルーム にんじん ほうれん草 ぶなしめじ みかん(缶) パイン(缶) 洋なし(缶)	メキシカンライスは、カレー粉やチリパウダーで味をつけたごはんです。メキシカンライスだけ食べ続けると少し辛いので、豆乳シチューと交互に食べましょう。	673 kcal 21.7g
17 木	○	中華風混ぜごはん かぼちゃと鶏肉の揚げ煮 青梗菜のスープ	ぶた肉 ぎゅうにゅう とり肉 もめん豆腐	こめ 油 ごま油 でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいたけ ねぎ グリーンピース かぼちゃ さやいんげん もやし チンゲンサイ えのきだけ	青梗菜は、春と秋の2回旬がありますが、冬の少し前の晩秋が一番おいしいと言われています。中国から伝わった野菜で、骨や歯を強くする働きをする「カルシウム」という栄養が多く含まれています。	571 kcal 21.4g
18 金	○	ごはん 鮭の塩焼き・切干大根の炒め煮 里芋団子汁	ぎゅうにゅう さけ 油あげ もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう さといも 白玉粉	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん はくさい ねぎ ほうれん草	里芋団子は、里芋を煮てつぶして白玉粉と混ぜて作ります。他には、豆腐・だいこん・にんじん・はくさい・ねぎ・ほうれん草が入っている具だくさんのみそ汁です。	589 kcal 28.9g
21 月	○	はちみつレモントースト わかめとじゃこのサラダ ピーンズシチュー	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ベーコン ぶた肉 白いんげん豆	食パン パター はちみつ 油 さとう じゃがいも	レモン汁 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ホールトマト トマトピューレ	はちみつレモントーストは、はちみつとレモン果汁とバターを混ぜてパンに塗り、オーブンで焼いて作ります。レモンの香りは、気持ちをリラックスさせる効果があります。	568 kcal 22.7g
22 火	○	ごはん 春巻・野菜のナムル 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 きぬ豆腐	こめ ごま油 緑豆春雨 でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 油 さとう	にんにく しょうが だけのこ にんじん しいたけ キャベツ だいすもやし こまつな クリームコーン コーン ねぎ チンゲンサイ えのきだけ	春巻きは、中華料理の「点心」と呼ばれる軽食の一種です。小麦粉で作った皮で具材を包み、油で揚げて作ります。元々は、立春のころに芽が出る食材を具にしていたことから「春巻」という名前になりました。	617 kcal 21.1g
24 木	○	吹き寄せごはん 生揚げのネギみそ焼き 吉野汁	とり肉 ぎゅうにゅう 生揚げ 赤みそ もめん豆腐	こめ もちこめ くり さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	にんじん ぶなしめじ 絹さや ねぎ しょうが だいこん しいたけ こまつな	11月24日は、「いいにほんしょく」ということから、和食の日とされています。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている「日本人の伝統的な食文化」です。この機会に、和食のすばらしさを再確認しましょう。	552 kcal 24.9g
25 金	○	ドライカレー ジュリアンサラダ りんご	ぶた肉 だいす レンズ豆 ぎゅうにゅう ハム	こめ 油 さとう じゃがいも ごま油	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト パセリ きゅうり りんご	ジュリアンは、細く切るという意味のフランス語で、日本語では、せん切りのことです。今日は、せん切りのじゃがいも・きゅうり・にんじん・ハムでサラダを作ります。	571 kcal 20.1g
29 火	○	豚キムチ丼 コーンフレークサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぶん コーンフレーク	にら たまねぎ だいすもやし にんじん しいたけ キムチ(はくさい) キャベツ きゅうり ぶどうジュース	キムチは、唐辛子を入れて野菜を漬けた、韓国発祥の漬物です。コーンフレークサラダは、名前の通り、野菜サラダにコーンフレークを混ぜた料理です。コーンフレークのサクサクした食感を楽しんでください。	587 kcal 20.1g
30 水	○	ごはん 鶏肉のらっきょうソース いわしの団子汁	ぎゅうにゅう とり肉 いわし すりみ 赤みそ 生揚げ	こめ でんぶん 油 さとう こんにゃく	らっきょう(甘酢漬) しょうが ねぎ にんじん だいこん ほうれん草	調布市では、名譽市民 水木しげるさんの功績を称え、11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、いろいろな催しが行われます。調布小では、水木しげるさんの出身地 鳥取県の名産品「らっきょう」と「いわし」を献立に取り入れました。	635 kcal 25.2g

*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

*今月のえのき・ぶなしめじは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材、キャベツ・さといもは、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。