



11月

## 献立表

令和4年10月28日  
調布市立布田小学校

日	曜日	献立名	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 脂質
1	火	きな粉ピスキュイパン 洋風おでん シュリンプサラダ	○	牛乳,きな粉,豆乳,ワインナー, さつま揚げ(アレルギー用) えび	食パン(乳卵なし), 乳不使用マーガリン,砂糖, 小麦粉,じゃがいも,こんにゃく, サラダ油,ごま油	人参,キャベツ,大根,ブロッコリー, もやし,きゅうり	547 kcal 25.2 g 23.9 g
2	水	小松菜とじゃこのチャーハン 若布スープ いもお焼き 《5・6年生が収穫したお米です》	○	牛乳,豚バラ肉,じゃこ, 豚モモ肉,生わかめ, 絹ごし豆腐,豆乳	米,ごま油,さつまいも, じゃがいも,砂糖,でんぶん	生姜,ねぎ,人参,小松菜,もやし	506 kcal 18.5 g 15.2 g
4	金	カレーピラフ 秋鮭としめじのグラタン キャベツとワインナーのスープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,鮭, 豆乳,豆乳クリーム, ワインナー,ベーコン	米,炒め油,マカロニ, 乳不使用マーガリン, サラダ油,小麦粉,パン粉	人参,玉葱,グリンピース,キャベツ, マッシュルーム,ほんしめじ,パセリ, ホールコーン,小松菜	592 kcal 27.5 g 22.6 g
7	月	ほうとう 《立冬》 五平餅 茹で野菜の甘酢あえ おさつチップ	○	牛乳,豚肉,油揚げ,白味噌, 赤味噌,わかめ,おかか, 刻みのり	ゆでしめん(乳卵なし),炒め油, 里芋,米,もち米,砂糖,さつまいも, 揚げ油	ごぼう,人参,大根,かぼちゃ,干し椎茸, ねぎ,キャベツ,もやし,ほうれんそう	624 kcal 21.5 g 18.1 g
8	火	ツナトースト ひよこ豆入りポテトチャウダー かみかみサラダ 《いい歯の日》	○	牛乳,ツナ,ベーコン,鶏モモ肉, ひよこ豆,さきいか,豆乳, 豆乳クリーム	ソフトフランズパン(卵乳なし) ノンエッグマヨネーズ,炒め油, じゃがいも,乳不使用マーガリン, サラダ油,小麦粉,ごま油,砂糖	玉葱,パセリ,人参,マッシュルーム, 大根,きゅうり,ごぼう	663 kcal 27.0 g 29.4 g
9	水	木島平のごはん ひじきふりかけ わかさぎの米粉揚げ 野菜のマヨしようゆ和え・豆腐団子汁	○	牛乳,干ひじき,じゃこ,おかか, わかさぎ,絞り豆腐,鶏挽肉, 刻み大豆	米,炒め油,砂糖,米粉,揚げ油, ノンエッグマヨネーズ, おろし山芋,でんぶん	小松菜,もやし,人参,キャベツ,生姜, 大根,ねぎ	531 kcal 26.5 g 16.2 g
10	木	豚飯(トンファン) しらすシューまい 春雨サラダ 若布と卵のスープ・菊花みかん	○	牛乳,焼き豚,鶏挽肉,春雨, かまぼこ(アレルギー用), しらす干し刻み大豆, 生わかめ,卵,絹ごし豆腐	米,炒め油,でんぶん,ごま油,砂糖, しゅうまいの皮	干し椎茸,人参,あさつき,玉葱,生姜, キャベツ,もやし,ねぎ,みかん	561 kcal 27.6 g 18.9 g
11	金	吹き寄せごはん 鮭のチャンチャン焼き 味噌汁 りんご	○	牛乳,鶏モモ肉,鮭,白味噌, 絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌	米,もち米,むき粟,砂糖, じゃがいも	人参,しめじ,干し椎茸,生姜,玉葱, キャベツ,ピーマン,にんにく,大根, ねぎ,りんご	562 kcal 30.6 g 15.1 g
14	月	手作りメロンパン ビーンズシチュー さつま芋サラダ	○	牛乳,卵,豚肉,大豆, 豆乳クリーム	強力粉,米粉,砂糖,小麦粉, 乳不使用マーガリン,じゃがいも, グラニュー糖,炒め油,サラダ油, さつまいも,揚げ油,ごま油	にんにく,人参,玉葱,セロリー, キャベツ,きゅうり,もやし	854 kcal 25.6 g 34.6 g
15	火	野菜そぼろごはん 鰯のピリ辛焼き 大根と水菜のサラダ 味噌汁・マスカットゼリー	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,卵, 刻みのり,鰯,絹ごし豆腐, 生わかめ,赤味噌,白味噌, アガー,寒天	米,砂糖,炒め油,サラダ油,ごま油	玉葱,人参,干し椎茸,生姜,ねぎ, グリンピース,にんにく,大根,白菜, 水菜,マスカットゼリー	658 kcal 33.1 g 26.5 g
16	水	豚こつラーメン 肉まん フルーツポンチ	○	牛乳,豚肉,豚挽肉,刻み大豆	蒸し中華めん(卵なし), サラダ油,三温糖,小麦粉,砂糖, ごま油,でんぶん	生姜,にんにく,人参,キャベツ,もやし, ねぎ,玉葱,たけのこ,干し椎茸, パイントルト,みかんレトルト, バナナ,レモン	681 kcal 21.8 g 15.5 g
17	木	ビビンバ エビワントンスープ かぼちゃプリン(乳卵なし)	○	牛乳,豚肉,鶏挽肉,えびすり身, えび荒みじん,寒天,アガー, 豆乳,豆乳クリーム	米,炒め油,砂糖,ワンタンの皮, 黒みつ	にんにく,せんまい,もやし,小松菜, ねぎ,パプリカ,生姜,チングン菜,人参, かぼちゃペースト	457 kcal 19.3 g 11.2 g
18	金	キャロットライス 鶏肉のプレセ・粉ふき芋 野菜スープ ココアケーキ(乳卵なし)《学芸会》	○	牛乳,鶏モモ肉,豆乳クリーム, 豚モモ肉,木綿豆腐,豆乳	米,乳不使用マーガリン,小麦粉, じゃがいも,砂糖,粉糖	人参,玉葱,パセリ,マッシュルーム, キャベツ,ホールコーン,小松菜	712 kcal 28.0 g 25.8 g
22	火	木島平のごはん つくねバーグの蒲焼き 青のりポテト 豚汁	○	牛乳,鶏挽肉,豚挽肉,絞り豆腐, 赤味噌,焼きのり,青のり, 豚モモ肉,絹ごし豆腐,油揚げ, 白味噌	米,炒め油,生パン粉,砂糖, でんぶん,じゃがいも,里芋, こんにゃく	玉葱,グリンピース,ねぎ,生姜,ごぼう, 大根,人参	658 kcal 30.0 g 20.4 g
24	木	ひるぜんおこわ 鶏肉と里芋のうま煮 きのこ汁 りんご 《いい日本食の日》	○	牛乳,鶏モモ肉,油揚げ,生揚げ 11月24日は「和食の日」	米,もち米,砂糖,炒め油, こんにゃく,里芋	人参,ごぼう,干し椎茸,ふき,大根,ねぎ, ほうれんそう,しめじ,えのきたけ, まいだけ,りんご	565 kcal 24.5 g 20.0 g
25	金	ハヤシライス コンソース パリパリチーズサラダ 菊花みかん	○	牛乳,豚肉,鶏モモ肉, 絹ごし豆腐,プロセチーズ	米,乳不使用マーガリン,炒め油, 小麦粉,サラダ油,でんぶん,砂糖, オリーブ油	にんにく,生姜,人参,グリンピース, 玉葱,チングン菜,ねぎ,ホールコーン, キャベツ,きゅうり,みかん	590 kcal 22.5 g 21.0 g
28	月	奄美の鶏飯 ぶり大根 芋ようかん	○	牛乳,鶏肉ささ身,卵,刻みのり, ぶり,寒天	米,砂糖,でんぶん,揚げ油, こんにゃく,さつまいも	生姜,干し椎茸,いんげん,葉ねぎ, たくあん漬,大根,人参	641 kcal 27.1 g 21.2 g
29	火	焼き飯(水木しげる先生の好物) 鶏肉のから揚げ 一反木綿のスープ ソイラテゼリー	○	牛乳,焼き豚,卵,鶏モモ肉, 豚挽肉,寒天,ゼラチン,豆乳, 豆乳クリーム	米,炒め油,でんぶん,小麦粉,砂糖 揚げ油,ごま油,ワンタンの皮	人参,ねぎ,グリンピース,にんにく, 生姜,玉葱,もやし,小松菜	644 kcal 31.3 g 28.2 g
30	水	ぬりかべトースト クリームシチュー コーンフレークサラダ 《ゲゲゲ忍給食》	○ ◎水木プロ	牛乳,鶏肉,豆乳, 豆乳クリーム 春雨	食パン(乳卵なし),練りごま, 小麦粉,乳不使用マーガリン, すりごま,はちみつ,三温糖, サラダ油,砂糖,むき粟, ホワイトチョコベン, さつまいも,コーンフレーク	生姜,にんにく,玉葱,ブロッコリー, 人参,しめじ,キャベツ,もやし, きゅうり,ホールコーン	649 kcal 21.7 g 30.6 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。

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は卵を使用していません。

※今月の新米・きのこ類・りんごなどは調布市の姉妹都市である長野県木島平産です

