



# 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	たんぱく質 脂質
1	火	きな粉ビスキュイパン 洋風おでん シュリンプサラダ	○	牛乳, きな粉, 豆乳, ウィンナー, さつま揚げ (アレルギー用) 揚げボール (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, でんぷん	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 キャベツとウィンナーのスープ	○	牛乳, 豚挽肉, 刻み大豆, 鮭, 豆乳, 豆乳クリーム, ウィンナー, 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 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	ゆできしめん (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	○	牛乳, ツナ, ベーコン, 鶏モモ肉, ひよこごめ, さきいか, 豆乳, 豆乳クリーム	ソフトフランスパン (乳卵なし) 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 野菜のマヨしょうゆ和え・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, でんぷん	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) しらすシューマイ 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, でんぷん, 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, むぎ菜, 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, 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 鯖のピリ辛焼き 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, 鮭, 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, マスカットジュース	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, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, キャベツ, もやし, ねぎ, 玉葱, だけのこ, 干し椎茸, パインレトルト, みかんレトルト, バナナ, レモン	681 kcal 21.8 g 15.5 g
17	木	ピピンパ エビワタンスープ 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, ぜんまい, もやし, 小松菜, ねぎ, パプリカ, 生姜, チンゲン菜, 人参, かぼちゃペースト	457 kcal 19.3 g 11.2 g
18	金	キャラットライス 鶏肉のブレゼ・粉ふき芋 野菜スープ ココアケーキ (乳卵なし) 《学会会》	○	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, でんぷん, 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	○	牛乳, 鶏モモ肉, 油揚げ, 生揚げ	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, ぶき, 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 コーンスープ 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, プロセスチーズ	米, 乳不使用マーガリン, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, でんぷん, 砂糖, オリーブ油	にんにく, 生姜, 人参, グリンピース, 玉葱, チンゲン菜, 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, でんぷん, 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, でんぷん, 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	○	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, むぎ菜, ホワイトチョコペン, 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

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。

※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。  
※今年の新米・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

