

# 11月 献立表

調布市立深大寺小学校

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 金	梅茶漬け		赤魚粕漬け、炊込みわかめ、けずり、刻みのり	米、白いりごま	カリカリ梅、みつば	652 kcal
	竹輪のマヨネーズ焼き		豆竹輪(卵なし)、生クリーム、スキムミルク、おから、あおのり	マヨネーズ(卵なし)		22.0 g
	大根と豚肉の角煮		豚バラ、さつま揚げ(卵なし)	三温糖、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、小松菜	23.2 g
	果物(菊花みかん)				みかん	3.1 g
5 火	コーンの炊き込みご飯			米	ホールコーン、しょうが、むきえだまめ	562 kcal
	いかごま酢		いか	でんぶん、揚げ油、砂糖、白いりごま		24.6 g
	炒めサラダ		ベーコン(卵、乳なし)	緑豆はるさめ、大豆油、マヨネーズ(卵なし)	にんじん、キャベツ、もやし、れんこん、きゅうり	15.3 g
	青梗菜スープ		絹ごし豆腐	でんぶん、ごま油	たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ	3.5 g
6 水	かきたまうどん		鶏肉、たまご、けずり	冷凍うどん、でんぶん	にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ほうれんそう	553 kcal
	チリコンカンのサモサ風		豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、レッドピース、ダイスターズ	炒め油、砂糖、小麦粉、ぎょうざの皮、揚げ油	にんじん、玉葱、セロリー、にんにく	22.1 g
	トマト入り和風サラダ		生わかめ	ごま油、サラダ油、砂糖、白いりごま	きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、トマト、レタス	16.9 g
	果物(バナナ)				バナナ	2.6 g
7 木	黒砂糖ねじりパン			黒砂糖パン		626 kcal
	ほうれん草と卵のグラタン		ゆでたまご、ロースハム(卵、乳なし)、牛乳、生クリーム、粉チーズ	シェルマカロニ、小麦粉、サラダ油、バター	ほうれんそう、玉葱、にんじん、にんにく、パセリ	19.9 g
	白菜・ベーコンスープ		ベーコン(卵、乳なし)	緑豆はるさめ、ごま油	はくさい、にんじん、もやし、小松菜	23.6 g
	フルーツみつめ		寒天缶	甘納豆(あずき)、砂糖	みかん、パイナップル(缶詰)、黄桃、りんご(缶詰)	2.3 g
8 金	しめじごはん		油揚げ	米、砂糖、サラダ油	しめじ、にんじん、小松菜	565 kcal
	豆腐の香り揚げ		押し豆腐、たまご、あおのり、赤味噌	小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、白いりごま、砂糖、ごま油、白すりごま		22.8 g
	キャベツの塩昆布炒め		豚バラ、塩昆布	炒め油	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、はくさい、もやし、たけのこ(ゆで)、玉葱、小松菜	19.9 g
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		たまご、生わかめ、赤味噌、白味噌		玉葱、ねぎ	3.6 g
1 1 月	ご飯			米		587 kcal
	鯖の味噌煮		さば、赤味噌	砂糖	しょうが	26.2 g
	野菜のおろし和え				だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし	17.5 g
	大根いりどり		鶏もも、さつま揚げ(卵なし)	でんぶん、揚げ油、こんにゃく、サラダ油、砂糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、だいこん、ブロッコリー、干し椎茸	3.0 g
1 2 火	塩ラーメン		豚バラ、鶏ガラ	冷凍中華、サラダ油、ラード、バター	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、しなちく	572 kcal
	ジャンボ餃子	6年生の児童	豚ひき肉、鶏ひき肉	ぎょうざの皮、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、キャベツ	20.5 g
	チャブチェ		豚肉	砂糖、ごま油、緑豆はるさめ、サラダ油	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、小松菜、赤ピーマン、玉葱、干し椎茸、きゅうり、もやし	21.0 g
	果物(みかん)				早生みかん	3.0 g
1 3 水	クッパ		たまご、鶏ガラ	米、白いりごま、ごま油、でんぶん	たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、干し椎茸、にんにく、小松菜	671 kcal
	ウィンナーの変わり味噌和え		ウィンナー、レッドピース、赤味噌	じゃがいも、ごま油、砂糖、白いりごま	にんじん	21.0 g
	いかと青菜のピリッと和え		いか	でんぶん、揚げ油、ごま油	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい、しょうが	21.7 g
	チョコバナナ		冷凍練乳クリーム		バナナ、みかん	2.9 g
1 4 木	フィッシュ照り焼きバーガー		赤マンボウ	パンズパン、マーガリン(乳なし)、でんぶん、サラダ油、砂糖	キャベツ、玉葱	701 kcal
	豆腐ストロガノフ		豚肉、ベーコン(卵、乳なし)、木綿豆腐、牛乳、生クリーム	炒め油、砂糖、小麦粉、バター、サラダ油	にんにく、玉葱、にんじん、かぶ、セロリー、キャベツ、ピーツ(缶詰)	24.9 g
	バリバリチーズサラダ		スライスチーズ	じゃがいも、砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	34.6 g
	果物(りんご)				りんご	3.3 g
1 5 金	キーマカレー		ベーコン(卵、乳なし)、豚ひき肉、鶏ガラ、粉チーズ	米、バター、炒め油、マーガリン(乳なし)、サラダ油、小麦粉、はちみつ	パセリ、玉葱、セロリー、にんじん、トマト缶詰(ホール)、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース	625 kcal
	中華コーンスープ		たまご、鶏ガラ、絹ごし豆腐	緑豆はるさめ、でんぶん	玉葱、ホールコーン、にんじん、ほうれんそう	18.2 g
	じゃがいもの青のりキンピラ		あおのり	サラダ油、じゃがいも、ごま油		21.6 g
	福神漬				福神漬	3.3 g
1 8 月	ミルクねじりパン			ミルクパン		633 kcal
	豆腐のミートグラタン		豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、ピザチーズ	炒め油、サラダ油、シェルマカロニ、小麦粉、バター	玉葱、にんにく、パセリ	25.3 g
	五日野菜スープ		かまぼこ(卵なし)、絹ごし豆腐、たまご		きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し椎茸、しょうが汁	25.6 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかんレトルト、パイナップル(缶詰)、もも(缶詰)、バナナ	2.3 g
1 9 火	鮭とまいたけの混ぜご飯		塩ざけ、油揚げ	米、砂糖	白まいたけ、むきえだまめ、野菜菜漬、小松菜、にんじん	593 kcal
	うずたましゅうまい		鶏ひき肉、豚ひき肉、ひよこまめ(ゆで)、絞り豆腐、うずら卵	でんぶん、ごま油、しゅうまいの皮、砂糖	干し椎茸、玉葱、しょうが汁	26.3 g
	切干大根の煮物		姫ひじき、さつま揚げ(卵なし)	炒め油、砂糖	切干しだいこん、にんじん、小松菜	18.0 g
	なめこと豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐、生わかめ、油揚げ、赤味噌、白味噌		なめこ、ねぎ	3.1 g
2 0 水	野菜あんかけラーメン		干しえび、たまご、鶏ガラ	冷凍中華、サラダ油、ラード、白いりごま、ごま油、でんぶん	たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、干し椎茸、にんにく、きくらげ(乾)、小松菜	559 kcal
	いか団子のでまり揚げ		鶏ひき肉、いかすり身、えびすり身、いかあらみじん、大豆(水煮缶詰)、おから	乾燥マッシュポテト、ごま油、でんぶん、小麦粉、サイコロパン(乳・卵なし)	干し椎茸、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが汁	24.1 g
	カレーコルキャノン		ベーコン(卵、乳なし)	サラダ油、じゃがいも、バター	ホールコーン、玉葱、キャベツ、パセリ	17.8 g
	果物(菊花みかん)				早生みかん	3.3 g
2 1 木	ご飯			米		620 kcal
	豚肉のきゅうり巻おろしあん		豚バラ	でんぶん、砂糖	きゅうり、だいこん	21.9 g
	豚肉と小松菜のり風味		豚糸切り肉、刻みのり	炒め油、ごま油	にんじん、小松菜、はくさい、もやし、きゅうり	24.8 g
	けんちん汁		豚バラ、木綿豆腐	糸こんにゃく、さといも、炒め油、ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめこ	1.7 g
2 2 金	秋のみりごはん		鶏肉、炊込みわかめ	米、さつまいも、砂糖、サラダ油	にんじん、しめじ、白まいたけ、小松菜	532 kcal
	小田巻き蒸し		たまご、鶏肉、なると(卵なし)	糸こんにゃく、冷凍うどん	たけのこ(ゆで)、干し椎茸、みつば	23.6 g
	ゆば入りすまし汁		生わかめ、絹ごし豆腐、湯葉(干し)、板なしかまぼこ(卵なし)		ねぎ、にんじん、だいこん	14.1 g
	オレンジ				バレンシアオレンジ	2.9 g
2 5 月	白身魚入りじゃこ菜飯		赤魚粕漬け、ちりめんじゃこ、おから	米	小松菜	537 kcal
	肉じゃが旨煮		豚バラ、さつま揚げ(卵なし)	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、グリーンピース、小松菜	19.3 g
	しそ入り塩昆布和え		塩昆布	砂糖	だいこん、きゅうり、れんこん、にんじん、しょうが、しそ葉	12.1 g
	果物(りんご)				りんご	2.6 g
2 6 火	エビのクリームパスタ		ベーコン(卵、乳なし)、むきえび、牛乳、生クリーム、粉チーズ	スパゲティ、サラダ油、炒め油、小麦粉、バター	パセリ、にんにく、セロリー、玉葱、トマト缶詰	768 kcal
	華風サラダ			砂糖、サラダ油、白いりごま、ごま油	はくさい、きゅうり、セロリー、かいわれだいこん、にんじん、キャベツ、レタス	21.3 g
	スイートピーズ		いんげんまめ(豆きんとん)、牛乳、生クリーム、たまご	さつまいも、バター、砂糖、黒いりごま		32.1 g
	コーヒーゼリー		粉寒天、コヒコヒト	砂糖		2.1 g
2 7 水	ご飯			米		569 kcal
	味付けのり		味付けのり			23.7 g
	鶏肉味噌漬焼き		鶏もも、赤味噌、白味噌	砂糖、ごま油	しょうが汁、ねぎ	18.1 g
	ヤーコンのキンピラ		じゃがいも、砂糖、ごま油、白いりごま		ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、もやし、小松菜	2.9 g
2 8 木	きりたんぼ汁		鶏肉	糸こんにゃく、きりたんぼ、炒め油	にんじん、ねぎ、ごぼう、せり、白まいたけ	
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		606 kcal
	マッシュポテトタルト		豚ひき肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ	炒め油、小麦粉、じゃがいも、バター	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶詰、パセリ	20.1 g
	栄養すいとん		豚バラ、たまご、牛乳、油揚げ、ささまか(卵なし)	小麦粉、でんぶん、バター	はくさい、にんじん、干し椎茸、小松菜、ねぎ	21.3 g
2 9 金	フルーツジュレ			砂糖	りんご(缶詰)、みかんレトルト、黄桃(缶詰)、パイナップル(缶詰)	3.5 g
	水木先生の好きな焼き飯		ロースハム(卵、乳なし)、たまご	米、サラダ油	玉葱、ピーマン、生しいたけ(菌床栽培、生)	569 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	ごま油、小麦粉	しょうが汁	22.3 g
	じゃがいもの醤油バター炒め		ベーコン(卵、乳なし)	炒め油、じゃがいも、砂糖、バター	にんにく、パセリ	18.6 g
鶏団子鍋		鶏ひき肉、たまご、木綿豆腐	ごま油、でんぶん、しらたき	しょうが汁、玉葱、にんじん、はくさい、ねぎ	2.9 g	

\*材料等の変更により献立変更がある場合があります。ご了承ください。