



11月

献立表



令和 5年10月27日
調布市立柏野小学校

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	1人 たんぱく質 脂質
1	水	豚肉と小松菜のチャーハン 中華スープ いもお焼き	○	牛乳、豚バラ肉、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	500 kcal 17.3 g 15.1 g
2	木	きな粉ビスキュイパン 洋風おでん フルーツサラダ	○	牛乳、きな粉、豆乳、ウィンナー、 さつまいも揚げ（アレルギー用）、 揚げポール（アレルギー用）	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	人参、キャベツ、大根、ブロッコリー、 きゅうり、みかんレトルト、 パインレトルト、黄桃レトルト	567 kcal 22.7 g 24.6 g
6	月	カレーピラフ 秋鮭としめじのグラタン 野菜スープ	○	牛乳、豚挽肉、鮭、豆乳、 豆乳クリーム	米、マカロニ、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉、 パン粉、じゃがいも	人参、玉葱、グリーンピース、 マッシュルーム、しめじ、パセリ、 キャベツ、ホールコーン	572 kcal 27.2 g 18.6 g
7	火	揚げパン ポークビーンズ コーンフレークサラダ	○	牛乳、豚モモ肉、茹で大豆	コッペパン（乳卵なし）、 グラニュー糖、揚げ油、炒め油、 じゃがいも、砂糖、小麦粉、 乳不使用マーガリン、 コーンフレーク	玉葱、人参、ホールトマト、もやし、 きゅうり、キャベツ、ホールコーン、 りんご	581 kcal 22.6 g 24.8 g
8	水	ほうとう 《立冬》 五平餅 茹で野菜の甘酢あえ かみかみおさつチップ 《いい歯の日》	○	牛乳、豚肉、油揚げ、白味噌、 赤味噌、おかか、刻みのり	冷凍ほうとう（乳卵なし）、炒め油、 里芋、アルファ米、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	611 kcal 21.3 g 18.1 g
9	木	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、 おろし山手、でんぷん	小松菜、もやし、人参、キャベツ、生姜、 大根、ねぎ	531 kcal 25.8 g 16.6 g
10	金	豚飯（トンファン） 肉団子（2か）の甘酢あんかけ 春雨ソテー チンゲン菜のスープ・りんご	○	牛乳、焼き豚、鶏挽肉、豚挽肉、 かまぼこ（アレルギー用）、 豆乳、絹ごし豆腐	米、生パン粉、砂糖、でんぷん、 春雨、ごま油	干し椎茸、人参、あさつき、玉葱、ねぎ、 にんにく、キャベツ、ピーマン、 たけのこ、チンゲン菜、りんご	587 kcal 28.4 g 18.2 g
13	月	吹き寄せごはん 鮭のチャンチャン焼き 味噌汁 菊花みかん	○	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、さつまいも、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、みかん	537 kcal 29.7 g 14.5 g
14	火	チリコンカンサンド さつまいものクリームシチュー コーンサラダ	○	牛乳、豚挽肉、茹で大豆、 いんげんまめ、鶏肉、豆乳、 豆乳クリーム	コッペパン（乳卵なし）、炒め油、 小麦粉、さつまいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、砂糖	人参、玉葱、にんにく、生しいたけ、 ブロッコリー、しめじ、キャベツ、 もやし、きゅうり、ホールコーン	566 kcal 23.1 g 25.0 g
15	水	野菜そぼろごはん 鱈のピリ辛焼き 大根と水菜のサラダ 味噌汁	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、卵、鮭、 絹ごし豆腐、生わかめ、赤味噌、 白味噌	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、 グリーンピース、にんにく、大根、 白菜、水菜	612 kcal 32.2 g 26.3 g
16	木	豚こつラーメン 中華蒸しパン フルーツポンチ 《かしの発表会（展示）》	○	牛乳、豚バラ肉、豆乳、豚挽肉、 刻み大豆	蒸し中華めん（卵なし）、サラダ油、 三温糖、蒸しパンミックス、ごま 油、 でんぷん、砂糖	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、 パインレトルト、みかんレトルト、 黄桃レトルト、レモン果汁	652 kcal 20.1 g 20.2 g
17	金	ビビンバ タイピーエン かぼちゃプリン（乳卵なし） 《かしの発表会（展示）》	○	牛乳、豚肉、いか、寒天、アガー、 豆乳、豆乳クリーム	米、炒め油、砂糖、春雨、ごま油、 黒みつ	にんにく、ぜんまい、もやし、小松菜、 ねぎ、ホールコーン、生姜、人参、玉葱、 たけのこ、干し椎茸、白菜、 かぼちゃペースト	505 kcal 20.0 g 14.1 g
21	火	キャロットライス 鶏肉のプレゼ 青のりポテト 野菜スープ	○	牛乳、鶏モモ肉、豆乳クリーム、 青のり、豚モモ肉	米、乳不使用マーガリン、小麦粉、 じゃがいも	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	536 kcal 24.1 g 18.5 g
22	水	ごはん つくねバーグの蒲焼き 野菜のおかか和え 豚汁	○	牛乳、鶏挽肉、豚挽肉、絞豆腐、 赤味噌、焼きのり、おかか、 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、 こんにゃく	玉葱、ねぎ、生姜、小松菜、もやし、人参、 キャベツ、ごぼう、大根	616 kcal 29.8 g 20.1 g
24	金	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	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、 えのきだけ、まいたけ、りんご	551 kcal 23.6 g 19.2 g
27	月	ハヤシライス ポテトスープ パリパリチーズサラダ 菊花みかん	○	牛乳、豚肉、ベーコン、 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、じゃがいも、 砂糖、オリーブ油	にんにく、生姜、人参、玉葱、グリーンピー ス、 キャベツ、ホールコーン、きゅうり、 みかん	593 kcal 19.8 g 20.8 g
28	火	奄美の鶏飯 ぶり大根 紅イモスイート	○	牛乳、鶏肉ささ身、刻みのり、 卵、ぶり、白大豆、豆乳、 豆乳クリーム	米、砂糖、でんぷん、揚げ油、 こんにゃく、さつまいも、 紅イモペースト、 乳不使用マーガリン	生姜、干し椎茸、いんげん、葉ねぎ、 たくあん漬、大根、人参	674 kcal 28.8 g 24.0 g
29	水	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、豚バラ肉、鶏モモ肉、 豚挽肉、けずり、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、 揚げ油、ごま油、ワンドンの皮、 砂糖	人参、ねぎ、グリーンピース、生姜、玉葱、 ホールコーン、にんにく、もやし、 小松菜	634 kcal 27.8 g 29.2 g
30	木	ぬりかべトースト かぼちゃのクリームシチュー かぶサラダ	○	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳クリーム	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、じゃがいも、 ホワイトチョコペン	人参、玉葱、かぼちゃ、グリーンピース、 かぶ、かぶの葉、しめじ、キャベツ、 小松菜、きゅうり	571 kcal 20.1 g 29.5 g

《ゲゲク忌給食》

◎水木プロ

◎水木プロ

※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。
※今月のりんごは調布市の姉妹都市である長野県木島平産です。市内産野菜は大根・人参です。

※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。

