家庭数

11月　献　立　表（18回）

令和８年10月30日
調布市立柏野小学校

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
2 月	中華おこわ		ぶた肉	もち米, 米, 油, ごま油	椎茸, 筍, 人参, ねぎ, 小松菜	543 kcal
	揚げだし豆ふの きのこソースかけ	○	豆ふ	でんぷん, 油	えのき, しめじ, 椎茸 万能ねぎ, 生姜	23.8 g
	中華スープ		ぶた肉, わかめ	ごま油	人参, ねぎ	18.3 g
4 水	カレーピラフ		ぶた肉	米, 油	人参, 玉ねぎ, グリンピース	550 kcal
	秋鮭としめじのグラタン	○	★鮭, とり肉, ★豆乳 ★豆乳クリーム	★マカロニ, ★生パン粉 乳不使用マーガリン ★小麦粉, ★パン粉, 油	にんにく, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, しめじ, パセリ	26.1 g
	ジュリアンヌスープ		とり肉		玉ねぎ, 人参, えのき, 大根	18.7 g
5 木	ビビンバ		ぶた肉	米, 油, 砂糖	にんにく, 人参, 筍 小松菜, ねぎ, コーン	531 kcal
	わかめとコーンのスープ	○	わかめ, とり肉	ごま油	人参, ねぎ, コーン	20.7 g
	タピオカミルクティーゼリー		アガー, ★豆乳 ★豆乳クリーム	砂糖, 黒みつ		13.2 g
6 金	さんまのかばやき丼		★さんま	米, でんぷん, 油, 砂糖	生姜	690 kcal
	みそけんちん汁	○	とり肉, 豆ふ 油揚げ, みそ	里芋, こんにゃく	大根, 人参, ごぼう, ねぎ	27.7 g
	切干大根のハリハリ漬け		茎わかめ	砂糖	切干大根, 人参, きゅうり, 生姜	29.4 g
	梨				★梨	
9 月	チャンポンメン		ぶた肉	★スパゲッティ 油, でんぷん	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ 筍, 白菜, 椎茸	602 kcal
	大根と若布の中華あえ	○	わかめ	砂糖, ごま油	大根, 小松菜, 人参	21.1 g
	マーラーカオ		★豆乳	★蒸しパンミックス 三温糖	レーズン	16.0 g
10 火	高菜チャーハン		焼き豚	米, 油	高菜, ねぎ	551 kcal
	おあげdeぎょうざ		ぶた肉, 大豆, 油揚げ	ごま油, でんぷん	にんにく, 生姜, キャベツ ねぎ, ニラ	23.6 g
	ナムル	○		ごま油	小松菜, 大根, 人参 かんぴょう, にんにく	22.9 g
	きのこのスープ		とり肉	ごま油	人参, ねぎ, えのき しめじ, コーン	
11 水	ごはん			米		650 kcal
	肉じゃがコロッケ	○	ぶた肉	油, こんにゃく じゃがいも, 砂糖 ★小麦粉, ★パン粉	玉ねぎ, ごぼう, 人参	22.0 g
	春雨サラダ			春雨, ごま油, 砂糖	人参, キャベツ, 白菜	18.8 g
	わかめのみそ汁		わかめ, 油揚げ 豆ふ, みそ		ねぎ, 小松菜	
	りんご				★りんご	
12 木	きな粉ビスキュイトースト		きな粉, ★豆乳	★食パン(乳卵なし), 砂糖 乳不使用マーガリン, ★小麦粉		584 kcal
	チンゲン菜のクリーム煮	○	ベーコン, ぶた肉 ★豆乳, ★豆乳クリーム	油, ★小麦粉 乳不使用マーガリン	チンゲン菜, 人参 玉ねぎ, コーン	21.8 g
	ガルバンゾーサラダ		ひよこ豆	じゃがいも, 砂糖, 油	人参, キャベツ	28.5 g
13 金	かしわのごはん	野菜ジュース	とり肉, のり	米, でんぷん, 油, 砂糖	生姜	539 kcal
	豆ふつくねのあんかけ		豆ふ, とり肉	でんぷん, 砂糖, ごま油	玉ねぎ, あさつき, 生姜	18.6 g
	野菜のマヨしょうゆあえ			ノンエッグマヨネーズ	小松菜, 人参, キャベツ	11.9 g
	白菜のスープ		とり肉	じゃがいも	玉ねぎ, 白菜, 人参	
17 火	きのこスパゲッティー		ベーコン, のり	★スパゲッティ, 油	にんにく, 人参, 玉ねぎ, しめじ 椎茸, エリンギ, パセリ	533 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン	じゃがいも, ★マカロニ	人参, 玉ねぎ, にんにく トマト缶, コーン	18.3 g
	スイートポテト		★豆乳, ★豆乳クリーム	さつまいも, 砂糖 乳不使用マーガリン		16.8 g
18 水	ハヤシライス		ぶた肉	米, 乳不使用マーガリン 油, ★小麦粉	にんにく, 生姜, 人参 玉ねぎ, グリンピース	605 kcal
	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ, キャベツ, 人参, コーン	18.2 g
	ごぼうチップサラダ			油, はちみつ	ごぼう, キャベツ, きゅうり, 人参	21.7 g
	みかん				みかん	
19 木	木島平のごはん 食育の日・木島平献立			米		528 kcal
	かつおでんぶ		★粉かつお	砂糖		26.0 g
	白身魚の香味焼き	○	★メルルーサ	砂糖, ごま油	ねぎ, にんにく, 生姜	12.1 g
	大根と青菜のサラダ			砂糖, ごま油	大根, 人参, 白菜, 小松菜	
	木島平のなめこ汁		豆ふ, わかめ, みそ		ねぎ, なめこ	
20 金	キャロットライス			米, 乳不使用マーガリン	人参, 玉ねぎ	606 kcal
	とり肉のブレゼ風	○	とり肉	米粉, 乳不使用マーガリン	玉ねぎ, マッシュルーム	24.0 g
	ガーリックポテト			じゃがいも, 油		25.0 g
	野菜スープ		ベーコン		玉ねぎ, キャベツ, コーン, 小松菜	
24 火	奄美の鶏飯		とり肉, のり	米	生姜, 椎茸, いんげん 葉ねぎ, つぼ漬け	708 kcal
	ぶり大根	○	★ぶり, 生揚げ	でんぷん, 油, 砂糖 こんにゃく	生姜, 大根, 人参, 椎茸	26.8 g
	米粉のレモンケーキ		★豆乳, 白花豆	米粉, 砂糖, 油 コーンスターチ	レモン果汁, レモンピール	23.8 g
	ぬりかべトースト  ©水木プロ			★食パン(乳卵なし), 三温糖 乳不使用マーガリン, はちみつ ★すりごま, ★練りごま		567 kcal
25 水	かぼちゃの クリームシチュー	○	とり肉, ★豆乳 ★豆乳クリーム	油, じゃがいも, ★小麦粉 乳不使用マーガリン	玉ねぎ, 人参 かぼちゃ, グリンピース	19.3 g
	かぶサラダ ゲゲゲ忌献立			砂糖	かぶ, キャベツ, 人参 しめじ, 小松菜	29.9 g
26 木	山坂達者飯		大豆	米, 米粒麦, 油 さつまいも, 砂糖	ごぼう	558 kcal
	糸寒天のサラダ	○	寒天	油, ごま油, 砂糖	白菜, キャベツ, 人参	21.7 g
	とり団子ときのこのみそ汁		豆ふ, とり肉, みそ	でんぷん	生姜, 大根, 人参, ねぎ, 小松菜 しめじ, 椎茸, まいたけ	17.1 g
27 金	ごはん			米		536 kcal
	春巻	○	ぶた肉	春雨, でんぷん, ごま油 ★春巻きの皮, 油	にんにく, 生姜, 筍 人参, 椎茸, キャベツ	17.6 g
	野菜の甘酢あえ			砂糖, ごま油	大根, きゅうり, 小松菜, 人参	17.2 g
	豆ふとわかめのスープ		わかめ, 豆ふ, とり肉	でんぷん	ねぎ, しめじ	
30 月	焼き飯 ゲゲゲ忌献立		ぶた肉	米, 油	人参, ねぎ, グリンピース, コーン	599 kcal
	れんこんバーグ	○	とり肉, 大豆, 豆ふ	油, 砂糖, でんぷん	れんこん, 玉ねぎ	27.8 g
	カレービーフン  ©水木プロ		ぶた肉	油, ビーフン	玉ねぎ, キャベツ, 人参, ピーマン	23.1 g
	一反木綿のスープ		ぶた肉	ごま油, ★ワンタンの皮	小松菜, ねぎ, 人参	

※ 行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。★はアレルギー食品です。