

11月 献立表(18回)

| 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 |
|----|----|--|--------------|---------------------------------------|---|---|------------------------------|
| 3 | 月 | | | | 文化の日 | | |
| 4 | 火 | ピピンバ 春雨スープ お月見団子 | お月見献立 | ○ ★牛乳,ぶた肉,とり肉,きな粉 | 米,油,砂糖,春雨,ごま油 白玉団子,三温糖 | にんにく,筍,豆もやし 小松菜,ねぎ,ニラ,人参 | 551 kcal 20.8 g 13.5 g |
| 5 | 水 | 奄美の鶏飯 ぶりの大根 米粉のレモンケーキ | | ○ ★牛乳,とり肉,★かまぼこ,のり ★ぶり,生揚げ,白花豆 | 米,でんぶん,油,こんにゃく 砂糖,米粉 | 生姜,椎茸,いんげん,葉ねぎ たぐあん漬,大根,人参 レモン果汁,レモンピール | 649 kcal 26.7 g 23.2 g |
| 6 | 木 | 中華おこわ 揚げだし豆ふのきのこソース 中華スープ | | ○ ★牛乳,ぶた肉,豆ふ,わかめ | もち米,米,油,ごま油,でんぶん | 椎茸,筍,人参,ねぎ,小松菜 えのき,しめじ 万能ねぎ,生姜,もやし | 510 kcal 20.1 g 16.7 g |
| 7 | 金 | キャロットライス なすのミートチーズ焼き じゃがいもとベーコンのスープ | | ○ ★牛乳,ぶた肉 豆乳 シュレッド,ベーコン | 米,乳,不使用マーガリン,油 ★マカロニ,砂糖 じゃがいも,ごま油 | 人参,玉ねぎ,にんにく なす,もやし,コーン | 592 kcal 26.1 g 20.6 g |
| 10 | 月 | きのこスパゲッティー コーンフレークサラダ さつまいもブラウニー | | ○ ★牛乳,ベーコン,のり,豆乳 | ★スパゲッティー,オリーブ油,油 春雨,コーンフレーク,砂糖 ★小麦粉,乳不使用マーガリン さつまいも | にんにく,人参,玉ねぎ,しめじ しいたけ,エリンギ,パセリ キャベツ,もやし,きゅうり | 636 kcal 19.4 g 22.6 g |
| 11 | 火 | ライスコロッケ ピーフンソテー 白身魚のウースタタン ソイラテゼリー | | ○ ★牛乳,ハム,ぶた肉,★むきがれい ゼラチン,豆乳,豆乳クリーム | 米,乳不使用マーガリン ★小麦粉,★パン粉,油 ピーフン,でんぶん,砂糖 | 人参,玉ねぎ,ピーマン,キャベツ 椎茸,生姜,ねぎ,チンゲン菜,筍 | 549 kcal 22.9 g 14.2 g |
| 12 | 水 | 五平餅 きゃべつの塩昆布あえ 石狩汁 みかん | 手づくりパン!! | ○ ★牛乳,みそ,塩昆布 ★鮭,油揚げ | 米,もち米,砂糖,ごま油 油,こんにゃく,じゃがいも | キャベツ,きゅうり,人参 大根,しいたけ,ねぎ,みかん | 525 kcal 20.0 g 12.5 g |
| 13 | 木 | 手づくりさつまいもパン ポークシチュー カラフルサラダ | | ○ ★牛乳,ぶた肉 | ★強力粉,★全粒粉,砂糖,油 乳不使用マーガリン,さつまいも じゃがいも,★小麦粉,ごま油 | 玉ねぎ,人参,セロリー パブリカ(赤),パブリカ(黄) もやし,大根,きゅうり | 562 kcal 19.8 g 21.1 g |
| 14 | 金 | 藤木さんのごはん 豆ふハンバーグ 青のりポテト 具だくさんのみそ汁 | | ○ ★牛乳,ぶた肉,豆ふ 青のり,油揚げ,みそ | 米,油,じゃがいも,こんにゃく | 玉ねぎ,人参,椎茸 しめじ,大根,ねぎ | 604 kcal 28.0 g 21.0 g |
| 17 | 月 | カレーピラフ 秋鮭としめじのグラタン ジュリアンヌスープ | | ○ ★牛乳,ぶた肉,★鮭 とり肉,豆乳,豆乳クリーム | 米,油,★マカロニ,★パン粉 乳不使用マーガリン,★小麦粉 | 人参,玉ねぎ,グリンピース にんにく,マッシュルーム しめじ,パセリ,えのき,大根 | 549 kcal 26.3 g 18.5 g |
| 18 | 火 | ゆかりごはん カレー肉じゃが 沢煮椀 みかん | | ○ ★牛乳,ぶた肉,昆布 | 米,こんにゃく,じゃがいも 砂糖,でんぶん,油 | ゆかり,生姜,人参,たけのこ 玉ねぎ,いんげん,ごぼう 大根,えのき,みかん | 553 kcal 20.5 g 13.1 g |
| 19 | 水 | ハヤシライス 白菜とベーコンのスープ ハニーサラダ | 人気メニュー!! | ○ ★牛乳,ぶた肉,ベーコン | 米,乳不使用マーガリン,油 ★小麦粉,春雨,ごま油 じゃがいも,はちみつ | にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,白菜 グリンピース,もやし,キャベツ | 617 kcal 20.1 g 23.0 g |
| 20 | 木 | みそラーメン 肉だんご 春雨サラダ ぶどうゼリー | 人気メニュー!! | ○ ★牛乳,ぶた肉,みそ とり肉,アガー,寒天 | ★中華めん,油,春雨 ごま油,砂糖 | にんにく,生姜,椎茸,もやし,ねぎ 人参,コーン,玉ねぎ,キャベツ きゅうり,ぶどうジュース | 556 kcal 24.2 g 20.1 g |
| 21 | 金 | わかめごはん 豆ふの中華風煮 野菜のあえもの | | ○ ★牛乳,炊き込みわかめ ★じゃこ,ぶた肉,豆ふ,みそ | 米,油,砂糖,でんぶん | 人参,生姜,玉ねぎ,筍,キャベツ 椎茸,小松菜,もやし | 559 kcal 25.6 g 15.7 g |
| 24 | 月 | | | | 勤労感謝の日 | | |
| 25 | 火 | スパゲッティミートソース レタスとハムのスープ いちごの米粉マフィン | 野菜ジュース | ○ ぶた肉,ベーコン,大豆,ハム,豆乳 | ★スパゲッティ,オリーブ油 砂糖,米粉,コーンスターク はちみつ,粉糖,油 | 野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) にんにく,生姜,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,セロリー パプリカ,レタス,ねぎ,えのき コーン,レモン果汁,冷凍いちご | 643 kcal 19.8 g 16.3 g |
| 26 | 水 | 木島平のそぼろごはん 白身魚のピリ辛焼き 大根と水菜のサラダ 木島平のなめこ汁 | 木島平献立 | ○ ★牛乳,ぶた肉,大豆,みそ ★メルルーサ,豆ふ,わかめ | 米,砂糖,油,ごま油 | 玉ねぎ,人参,干し椎茸,生姜 グリンピース,ねぎ,にんにく 大根,白菜,水菜,なめこ | 520 kcal 27.5 g 15.0 g |
| 27 | 木 | 焼き餃子 れんこんバーグ カレーピーフン 一反木綿のスープ | 水木しげる先生の好物!! | ○ ★牛乳,ぶた肉,大豆,豆ふ | 米,油,砂糖,でんぶん,ピーフン ごま油,★ワンタンの皮 | 人参,ねぎ,グリンピース,コーン れんこん,玉ねぎ,キャベツ ピーマン,もやし,小松菜 | 625 kcal 28.7 g 25.5 g |
| 28 | 金 | 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 | ゲゲゲ忌献立 | ○ ★牛乳,とり肉,豆乳,豆乳クリーム | ★食パン(乳卵なし),はちみつ 乳不使用マーガリン,★練りごま ★すりごま,三温糖,油, じゃがいも,★小麦粉,砂糖 | 玉ねぎ,人参,かぼちゃ グリンピース,かぶ,かぶの葉 キャベツ,しめじ,小松菜 | 573 kcal 19.9 g 30.0 g |

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、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。

※アレルギー食品には★記号を表示しています

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵を使用していません。

木島平村産:米,ねぎ,みそ,なめこ

地場野菜:今月は地場野菜の利用はありません

