

◆今月のもくひょう◆

感謝して食べよう。

《ポイント》
・食事のあいさつをきちんとする
・感謝する心をもつ



11月のこんだてひょう



家庭数

令和3年度 調布市立北ノ台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間区 (血や肉になる)	黄の仲間区 (熱や力のもとになる)	緑の仲間区 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1月	ひじきご飯		鶏肉, ひじき	米, 油, 砂糖	人参, こんにゃく, しいたけ	634 kcal 28.6 g
	魚のゆず味噌焼き	○	鯖, みそ	砂糖	ゆず果汁	
	すいとん		鶏肉	小麦粉, 油, 里芋	大根, 人参, ごぼう, 白菜 小松菜, こんにゃく, ねぎ	
2火	カレー煮しパン		牛乳, 豚肉	煮しパンミックス 油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉葱, 人参	634 kcal 22.1 g
	マカロニのクリーム煮	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム いんげんまめ	マカロニ, じゃがいも 小麦粉, バター, 油	キャベツ, 人参, 玉葱, コーン グリーンピース, マッシュルーム	
	ハーブドレッシングサラダ			油, 砂糖	レタス, キャベツ, 人参 きゅうり, レモン果汁	
4木	コストリカライス		ウィンナー, 鶏肉 ひよこまめ, いんげんまめ	米, もちむぎ マーガリン, 油, でんぷん	人参, 玉葱, マッシュルーム ピーマン, トマト	586 kcal 18.9 g
	白菜と生姜のスープ	○	鶏肉		玉葱, 白菜, 人参, しょうが	
	柿				柿	
5金	お赤飯		あずき	米, もち米, ごま		630 kcal 20.8 g
	鶏肉のから揚げ レモン風味		鶏肉	でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが, レモン果汁	
	野菜の塩昆布和え		塩昆布		人参, 大根, かぶ, 白菜	
	すまし汁		わかめ		小松菜, 人参, ねぎ	
	りんごのケーキ		牛乳, 生クリーム	ホットケーキミックス 砂糖, マーガリン	りんご, レーズン	
8月	梅ごはん			米	カリカリ梅	550 kcal 27.0 g
	焼きししゃも	○	ししゃも			
	大根とじゃこの炒めもの		じゃこ	砂糖, ごま, 油	大根, 人参, いんげん	
	小松菜と厚揚げの味噌汁		生揚げ, みそ		キャベツ, 玉葱, 小松菜	
9火	ツナとコーンのピラフ		ツナ	米, マーガリン, 油	にんにく, 玉葱, ピーマン, コーン, パセリ	582 kcal 21.4 g
	豆腐の玉ねぎソースかけ	○	豆腐, ベーコン	でんぷん, 油, マーガリン	えのきたけ, 人参, 玉葱	
	野菜スープ		鶏肉		キャベツ, 玉葱, 人参 セロリ, ほうれんそう	
10水	スパゲティミートソース		豚肉	スパゲッティ, 油	パセリ, にんにく, しょうが, 玉葱, 人参 マッシュルーム, セロリ, トマト	609 kcal 22.5 g
	シーザーサラダ	○		砂糖, 油	人参, キャベツ, コーン きゅうり, にんにく	
	みかん				温州みかん	
11木	ピザトースト		ベーコン, チーズ	パン, 油, 小麦粉	ピーマン, 玉葱, 人参 コーン, マッシュルーム	641 kcal 23.9 g
	パンプキンシチュー	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム いんげんまめ	小麦粉, バター, 油	かぼちゃ, 白菜, 玉葱 人参, コーン, マッシュルーム	
	きのこのホットサラダ			油, 砂糖	にんにく, しめじ, えのきたけ キャベツ, きゅうり, もやし, ピーマン	
12金	吹き寄せごはん		鶏肉	米, もち米, むき栗, 油	しめじ, 人参, 小松菜	645 kcal 18.6 g
	根菜の煮物	○	鶏肉	油, 里芋, 砂糖	ごぼう, 人参, れんこん, 大根 しいたけ, こんにゃく, いんげん	
	大学芋			さつまいも, 油, 白みつ 水あめ, ごま, 砂糖		
15月	塩マーボー豆腐丼		豚肉, 大豆, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, たけのこ, 人参 玉葱, しいたけ, ニラ, ねぎ	640 kcal 24.9 g
	中華風コーンスープ	○	鶏肉, 卵	春雨, でんぷん	玉葱, 人参, ニラ, コーン	
	木島平村のりんご				りんご	
16火	オレンジフレンチトースト		牛乳	パン, 砂糖, 油	オレンジジュース(濃縮還元)	561 kcal 21.3 g
	ポークビーンズ	○	豚肉, 金時豆	じゃがいも, 小麦粉 マーガリン, 油	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, トマト	
	ブロッコリーの三色サラダ			油, 砂糖	ブロッコリー, 人参, コーン	

日	こんだて	牛乳	赤の仲間区 (血や肉になる)	黄の仲間区 (熱や力のもとになる)	緑の仲間区 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
17水	さつま芋ごはん			米, さつまいも, ごま		551 kcal 24.7 g
	白身魚の味噌バター焼き	○	アカマンボウ, みそ	バター, 砂糖	にんにく, ねぎ	
	ごぼうのサラダ			油, 砂糖	ごぼう, きゅうり, 人参, キャベツ	
	もやしとわかめのすまし汁		わかめ		小松菜, もやし, 人参, ねぎ	
18木	秋の恵みカレーライス		鶏肉	米, さつまいも, じゃがいも 油, 小麦粉, マーガリン	にんにく, しょうが, 玉葱 人参, エリンギ, しめじ	659 kcal 17.8 g
	福神漬	○			福神漬	
	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, もやし, 人参 コーン, ブロッコリー, 玉葱	
19金	大きなお揚げのきつねうどん		油揚げ, わかめ	うどん, 砂糖	人参, ねぎ	551 kcal 30.4 g
	いかのかりんと揚げ	○	いか	でんぷん, 油		
	きゅうりの梅しそサラダ			砂糖	きゅうり, キャベツ, 白菜, 練り梅, しそ	
22月	ビリヤニ		鶏肉	米, 油	人参, 玉葱, ピーマン, しょうが	638 kcal 25.7 g
	鶏肉のハーブ焼き	○	鶏肉	油, パン粉	にんにく, バジル, パセリ	
	豆のパジルサラダ			ミックスビーンズ	レタス, キャベツ, 人参 きゅうり, レモン果汁	
	豚ばら肉と根菜のスープ		豚肉		玉葱, 大根, かぶ, 人参, れんこん	
24水	ごはん			米		632 kcal 27.5 g
	すき焼き風煮	○	豚肉, 豆腐	油, 砂糖	人参, ねぎ, 白菜, しらたき	
	石狩汁		鮭, 油揚げ, みそ	じゃがいも	大根, ねぎ, 人参, ごぼう 小松菜, こんにゃく, しょうが	
25木	木島平村のごはん			米		645 kcal 26.4 g
	鯖の竜田揚げ	○	鯖	でんぷん, 油	しょうが	
	れんこん入り野菜炒め		豚肉	油, 砂糖, でんぷん	しょうが, ねぎ, 人参, もやし キャベツ, れんこん, こんにゃく	
26金	かぶの味噌汁		わかめ, みそ		かぶ, しめじ, ねぎ, 小松菜	623 kcal 21.7 g
	ミルクパン			ミルクパン		
	マーマレードジャム				マーマレード	
29月	14ひきのかぼちゃグラタン	○	鶏肉, 牛乳 生クリーム, チーズ	じゃがいも, 油, バター 小麦粉, パン粉	かぼちゃ, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	576 kcal 22.4 g
	カラフルサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, ピーマン	
	森のきのこスープ		鶏肉		しいたけ, しめじ, えのきたけ ほうれんそう, 人参, キャベツ	
30火	えびチャーハン		えび, ロースハム	米, 油	人参, ねぎ, グリンピース	653 kcal 22.9 g
	じゃが豚キムチ	○	豚肉	油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, 玉葱, ニラ, 人参, キムチ	
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	しょうが, ねぎ, 白菜, ほうれんそう 人参, えのきたけ, しななく	
31水	水木さん家の焼き飯		ロースハム, 卵	米, 油	玉葱, ピーマン, しいたけ	653 kcal 22.9 g
	鶏団子鍋	○	鶏肉, 豆腐	じゃがいも, でんぷん	しょうが, 人参, 白菜, ねぎ しゅんぎく, しめじ, しらたき	
	手作りドーナツ			小麦粉, 砂糖 油, グラニュー糖		

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、米、ねぎ、しめじ、えのきたけ、りんご、油揚げが届きます。今月の地場野菜は**大根、白菜、ねぎ**です。