

◆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4年度 調布市立北ノ台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1 火	えびチャーハン		えび、ロースハム	米、サラダ油	人参、ねぎ、グリーンピース	542 kcal 22.3 g
	じゃが豚キムチ	○	豚肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖	生姜、たまねぎ、ニラ、人参、キムチ	
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	生姜、ねぎ、白菜、ほうれんそう、人参、えのきたけ、しなちく	
2 水	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		571 kcal 27.8 g
	クリスピーフィッシュ	○	アカマンボウ	コーンフレーク、サラダ油	にんにく、生姜	
	白菜とハムのサラダ		ロースハム	サラダ油、砂糖	白菜、もやし、水菜、赤ピーマン	
	パンブキンスープ		牛乳、生クリーム	バター、米粉	たまねぎ、かぼちゃペースト、パセリ	
4 金	お赤飯		あずき	米、もち米、黒ごま		617 kcal 20.6 g
	鶏のからあげ (レモン風味)		鶏肉	でんぷん、米粉、サラダ油、砂糖	生姜、レモン果汁	
	野菜の塩昆布和え	乳酸飲料	塩昆布		大根、白菜、かぶ、人参	
	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、乳除去マーガリン		りんご、レーズン	
7 月	しっぽくうどん		鶏肉、油揚げ	うどん、サラダ油、里芋	大根、ごぼう、人参、小松菜、ねぎ、しめじ	537 kcal 29.2 g
	切干大根入り卵焼き	○	鶏肉、卵	サラダ油、砂糖	切干大根、人参、菜ねぎ	
	野菜の酢味噌和え		わかめ、味噌	砂糖	きゅうり、キャベツ、白菜	
8 火	梅ごはん			米	カリカリ梅(刻み)	507 kcal 26.3 g
	焼きししゃも	○	ししゃも		大根、人参、いんげん	
	大根とじゃこの炒めもの		じゃこ	サラダ油、砂糖、白ごま、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、味噌		キャベツ、たまねぎ、小松菜	
9 水	カツカレー		豚肉	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、乳除去マーガリン、パン粉、生パン粉	にんにく、生姜、たまねぎ、人参、あんずジャム	651 kcal 24.0 g
	福神漬	○			福神漬	
	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン	
10 木	ガーリックトースト			ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	551 kcal 21.0 g
	ポークビーンズ	○	豚肉、金時豆	じゃがいも、小麦粉、乳除去マーガリン、サラダ油	にんにく、たまねぎ、人参、セロリ、トマト	
	ブロッコリーの三色サラダ			サラダ油、砂糖	ブロッコリー、人参、ホールコーン	
11 金	塩マーボー豆腐丼		豚肉、豆腐、ゆで大豆	米、サラダ油、砂糖、でんぷん	にんにく、生姜、たまねぎ、人参、ねぎ、ニラ、たけのこ、しいたけ	594 kcal 22.3 g
	トックスープ	○		トック	たまねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、しいたけ	
	みかん				みかん	
14 月	ごはん			米		569 kcal 28.5 g
	魚の漬け焼き	○	さば	ごま油、でんぷん	生姜、にんにく	
	大根ときゅうりのサラダ		刻みのり	サラダ油、砂糖	大根、きゅうり、もやし、水菜、人参	
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐、油揚げ、わかめ、味噌		ねぎ	
15 火	ピザトースト		ベーコン、ピザチーズ	食パン、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、ピーマン、人参、ホールコーン、マッシュルーム	589 kcal 22.7 g
	パンブキシチュー	○	鶏肉、牛乳、生クリーム、いんげんまめ	小麦粉、バター、サラダ油	かぼちゃ、たまねぎ、白菜、人参、ホールコーン、マッシュルーム	
	コールスローサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、レタス、きゅうり、人参、たまねぎ	

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
16 水	豚肉と玉ねぎのんにくチャーハン		豚肉	米、乳除去マーガリン、サラダ油	にんにく、たまねぎ、菜ねぎ	615 kcal 23.3 g
	ジャンボあげぎょうざ	○	豚肉、ひよこまめ	ぎょうざの皮、でんぷん、サラダ油	キャベツ、ねぎ、ニラ、生姜、にんにく	
	ウースタン		鶏肉	でんぷん	たまねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、ねぎ	
17 木	コスタリカライス		ウィンナーソーセージ、鶏肉、ひよこまめ、いんげんまめ	米、もちむぎ、サラダ油、乳除去マーガリン	たまねぎ、人参、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、トマト	536 kcal 17.7 g
	白菜と生姜のスープ	○			たまねぎ、白菜、人参、生姜	
	柿				柿	
18 金	ツナとコーンのピラフ		ツナ	米、乳除去マーガリン、サラダ油	にんにく、たまねぎ、赤ピーマン、ホールコーン、パセリ	589 kcal 20.5 g
	豆腐の玉ねぎソースかけ	○	豆腐、ベーコン	でんぷん、サラダ油、乳除去マーガリン	たまねぎ、人参、えのきたけ	
	ミネストローネ		ベーコン、いんげんまめ	オリーブ油、じゃがいも、シエルマカロニ、砂糖	にんにく、たまねぎ、キャベツ、人参、黄ピーマン、セロリ、トマト、パセリ	
22 火	木島平村のごはん			米		575 kcal 26.1 g
	手作りふりかけ	○	じゃこ、おつか、刻みのり、青のり	白ごま、砂糖		
	肉豆腐		豚肉、豆腐	サラダ油、砂糖	白菜、人参、ねぎ、まいたけ、しめじ、こんにゃく	
	かぶの味噌汁		わかめ、味噌		かぶ、ねぎ、小松菜、しめじ	
24 木	えびと舞茸のぼら天井		えび	米、でんぷん、サラダ油、砂糖	まいたけ	522 kcal 21.7 g
	わかめとキャベツの和え物	○	わかめ	砂糖	キャベツ、きゅうり、白菜、人参、ゆず果汁	
	豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	サラダ油、里芋	ごぼう、大根、人参、ねぎ、こんにゃく	
25 金	ミルクパン			ミルクパン		544 kcal 20.6 g
	かぼちゃのグラタン	○	鶏肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ	じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、パン粉	たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、パセリ	
	カラフルサラダ			サラダ油、オリーブ油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、黄ピーマン、赤ピーマン	
	森のきのこスープ				キャベツ、人参、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、しいたけ	
28 月	さつまいもごはん			米、さつまいも、黒ごま		547 kcal 23.1 g
	鶏肉の味噌照り焼き	○	鶏肉、味噌	砂糖	生姜、にんにく	
	ごぼうのサラダ			サラダ油、砂糖	ごぼう、キャベツ、きゅうり、人参	
	もやしとわかめのすまし汁		わかめ		もやし、人参、ねぎ、小松菜	
29 火	大きなおあげのきつねうどん		油揚げ、わかめ	うどん、砂糖	人参、ねぎ	525 kcal 30.3 g
	いかのかりんと揚げ	○	いか	でんぷん、サラダ油		
	きゅうりの梅しそサラダ			砂糖	きゅうり、キャベツ、白菜、しそ、練り梅	
30 水	水木さん家の焼き飯		ロースハム、卵	米、サラダ油	たまねぎ、ピーマン、しいたけ	616 kcal 21.9 g
	鶏団子鍋	○	鶏肉、豆腐	じゃがいも、でんぷん	生姜、白菜、ねぎ、人参、しゅんぎく、しめじ、しらたき	
	手作りドーナツ			ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油、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。御了承ください。

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