



11月 献立表



2025年11月

©水木プロ

©水木プロ

北ノ台小学校

日		主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	人気献立 あげパン	2色揚げパン(ココア・さとう) 大根サラダ パンプキンシチュー	○	牛乳, ツナ,鶏小間,生クリーム	コッパパン,油,グラニュー糖, 砂糖,バター,小麦粉	人参,大根,冷凍コーン,きゅうり, かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ, かぼちゃペースト	586 kcal 20.0 g 28.6 g 2.9 g
5水	開校記念日	菜飯 とりのからあげ 小松菜の梅和え お祝いすまし汁	野菜 ジュース	鶏もも, 粉かつお,生わかめ, お祝いスライスなると,絹豆腐	米, 片栗粉,油	きになる野菜ジュース(白ブドウ・りんご), 菜めしの素, にんにく,生姜, 小松菜,もやし,きゅうり,練り梅, 人参,大根,ほうれん草,長ねぎ	489 kcal 21.4 g 10.3 g 1.7 g
6木		コーンごはん 鮭の粒マスタード焼き キャベツソテー 米粉マカロニスープ	○	牛乳, 鮭	米,マーガリン, エッグケアマヨネーズ, 油, 米粉マカロニ	冷凍コーン, 玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参, セロリー,パセリ	535 kcal 22.2 g 20.3 g 2.6 g
7金		あんかけチャーハン マールカオ(卵蒸しパン) パンサンデー	○	牛乳, 豚ひき肉,ボークハム, 卵,調整豆乳	米,油,ごま油,片栗粉, 緑豆春雨, 砂糖,強力粉,三温糖	長ねぎ,生姜,ピーマン,人参, もやし,干し椎茸,筍,白菜, きゅうり,キャベツ	606 kcal 19.5 g 22.3 g 2.4 g
10月	ブックメニュー	ごはん 手作りコロケ フレンチサラダ お豆のスープ	○	牛乳, 白いんげん(パスト),豚ひき肉, 鶏小間,ひよこ豆, レッドキドニー豆,レンズまめ	米,じゃがいも,じゃがいも,炒め油,小 麦粉,乾パン粉,生パン粉,揚げ油, サラダ油,砂糖	玉ねぎ,レタス,キャベツ,人参,きゅうり, セロリー,パセリ	654 kcal 23.1 g 20.5 g 2.2 g
11火		ケチャップライス 魚とチーズの包揚げ ほうれん草のスープ	○	牛乳,鶏小間, マンダイ,切れてるチーズ, ウインナー	米,油, 春巻き皮,小麦粉	人参,マッシュルームスライス, グリーンピース,玉ねぎ,トマトピューレ, 生姜,大葉, 冷凍コーン,ほうれん草	570 kcal 22.7 g 23.4 g 2.5 g
12水	ブックメニュー	肉うどん イカのかりんと揚げ ばばあちゃんの焼きいも 柿	○	牛乳, 豚肉,蒸しかまぼこ, いか短冊	冷凍うどん, 油,砂糖,片栗粉, さつまいも	ごぼう,人参,小松菜,長ねぎ, 生姜, かき	550 kcal 25.5 g 19.0 g 2.8 g
13木		ごはん 酢豚 ニラの中中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏小間	米, 片栗粉,じゃがいも,油,砂糖, ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,たけのこ, ピーマン,パプリカ,干し椎茸, 冷凍コーン,ニラ	623 kcal 21.2 g 20.4 g 2.5 g
14金	ブックメニュー	てづくりメロンパン ツナサラダ ミネストローネ	○	牛乳, ツナ, ベーコン,豚肉	ミルクパン,バター,マーガリン,砂糖, 小麦粉,グラニュー糖, 油,じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,人参, 玉ねぎ,セロリー, クラッシュトマト,パセリ	720 kcal 21.5 g 32.8 g 2.7 g
17月	木島平村 食材	木島平のごはん さばのカレー焼き のりサラダ 木島平村のきのこ汁	○	牛乳, さば, きざみのり, 木綿豆腐,みそ(赤)	米, 油, 砂糖,ごま油	大根,人参,きゅうり,ほうれん草, なめこ,しめじ(木島平), えのきたけ(新鮮屋), はたけしめじ(木島平),長ねぎ	528 kcal 23.5 g 19.9 g 2.3 g
18火	木島平村 食材	鶏肉とエリンギのピラフ 野菜スープ 木島平のりんごパイ	○	牛乳, 鶏小間, 豚肉	米,油,マーガリン, 冷凍パイシート,砂糖, コーンスターチ	エリンギ,人参,玉ねぎ,冷凍コーン, キャベツ,セロリー,パセリ, 木島平村のりんご,レモン	671 kcal 19.6 g 28.3 g 3.0 g
19水	世界の料理 トルコ	ピタパン チキンケバブ レンズ豆のスープ	○	牛乳, 鶏小間, ベーコン,レンズまめ	ホブサ, 油,エッグケアマヨネーズ,砂糖, オリーブ油,じゃがいも	にんにく,キャベツ,人参, 玉ねぎ,セロリー	525 kcal 22.8 g 30.8 g 2.5 g
20木	木島平村 食材	ごはん 野沢菜と豚肉の炒め物 春雨スープ 木島平村のりんご	○	牛乳, 豚ばら肉,豚肉, 鶏肉	米, 油,ごま油, 片栗粉,緑豆春雨	にんにく,生姜,キャベツ,もやし,人参, 玉ねぎ,野沢菜漬,生しいたけ,しめじ,小松菜, 干し椎茸,さくらげ,長ねぎ,チンゲン菜, 木島平村のりんご	566 kcal 22.1 g 19.6 g 1.9 g
21金	木島平村 食材	木島平のきのこカレー コーンサラダ 木島平りんごボンチ	○	牛乳, 豚肉, 生わかめ	米,さつまいも,油,小麦粉, マーガリン, 砂糖	しめじ(木島平),はたけしめじ(木島平), マッシュルームスライス,玉ねぎ,人参, セロリー,にんにく,生姜,キャベツ,きゅうり, 冷凍コーン, 木島平村のりんご,バナナ,レモン, ナタデココ,レモン	741 kcal 20.3 g 24.8 g 2.1 g
22土	学習発表会	五目チャーハン トック入りスープ みかん	いちい ミルク	いちごミルク, 焼豚,なると, 鶏小間	米,ごま油,油, トック	人参,長ねぎ,グリーンピース, 大根,小松菜, 温州みかん	513 kcal 17.0 g 11.6 g 2.3 g
26水	11/24 和食の日	さつまいもご飯 魚のかぶら蒸し 五目きんぴら だんご汁	○	牛乳, たら, 蒸しかまぼこ	米,さつまいも, 片栗粉, つきこんにゃく,油,砂糖,ごま油, 白玉	かぶ,糸みつば, 人参,ごぼう,れんこん,ピーマン, ほうれん草	510 kcal 23.0 g 10.2 g 2.7 g
27木		豆乳クリームスパゲティ アクアパッツァ 青のりポテト	○	牛乳, 鶏小間,ウインナー, 調整豆乳,豆乳クリーム, 赤魚,あさりむき身, 青のり	スパゲッティ,オリーブ油,油, 小麦粉,マーガリン, じゃがいも	マッシュルームスライス,人参, 玉ねぎ,パセリ,ミニトマト,にんにく	573 kcal 26.7 g 28.7 g 2.3 g
28金	11/30 ゲゲゲ忌	水木さんちの焼き飯 らっきょうドレッシングサラダ 一反木綿のスープ 水木さんのドーナツ	○	牛乳, ボークハム, 生わかめ, 豚肉	米,油,ごま油, オリーブ油, ウエーブワフタン, ホットケーキMix,砂糖, グラニュー糖	玉ねぎ,生しいたけ,人参,ピーマン, もやし,きゅうり,キャベツ,らっきょう甘酢漬, 生姜汁,小松菜,長ねぎ	669 kcal 20.6 g 25.5 g 3.0 g

※しめじ, えのき, はたけしめじ, りんごは姉妹都市木島平村産のものを使用します。

※納品状況によっては, 献立が変更になることがあります。



令和7年10月29日
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也

日々秋が深まり、季節の移り変わりを感じます。給食の献立も秋に旬を迎えるきのこ、芋類、果物が増えてきました。子どもたちには、給食を通して旬の食材を学んでほしいと思っています。

今月は、読書週間に合わせたブックメニュー、姉妹都市木島平村食材ウィークとイベント給食が多くなっています。御家庭で、どんなイベント給食だったかお話するなど、食について話題にするきっかけにいただければと思います。



木島平村 姉妹都市盟約 40 周年記念

長野県木島平村は調布市の姉妹都市です。今年で姉妹都市盟約40周年を迎えました。11月17日から一週間、木島平の食材をたくさん使用した給食を実施します。主な食材は、米、きのこ類、野沢菜、りんごです。木島平村の食材は、調布駅近くにあるアンテナショップ「新鮮屋」で購入できます。

旬の食材 りんご三兄弟



りんご三兄弟という言葉を知っていますか？9月下旬から11月下旬に最盛期を迎える品種のなかで、長野県生まれの長野県オリジナル品種の中でも人気の3品種が「りんご三兄弟」と呼ばれているそうです。

秋映(あきばえ)

黒みを帯びた濃赤色です。果肉は硬めで歯応えがあります。甘味もありながら酸味はやや強く、癖になる味と芳醇な香りが魅力です。

シナノスイート

果汁が多く、甘味が強く、酸味が少ないので老若男女愛される味。すっぱいのが苦手な人にもおすすめです。

シナノゴールド

果実は引き締まった食感で、香りが高く、爽やかな甘さが特徴です。

11月の献立から

《ブックメニュー～読書週間～》

・10日(月)『11ぴきのねことあほうどり』より、てづくりコロッケ

11ぴきのねこがコロッケの店をはじめました。ところが、毎晩食べる売れ残りのコロッケに、ねこたちはうんざり。「鳥の丸焼きが食べたいねえ」と夢見ていると、そこへ一羽のあほうどりが現われて…。

・12日(水)『ばばあちゃんのやきいもたいかい』より、やきいも

ある日、落ち葉を集め、たき火をはじめたばばあちゃん。でも、サツマイモだけじゃあなく、ジャガイモやらサトイモやら、たき火のなかにいれはじめました。さあ、どんなやきいもパーティになるでしょうか。

・14日(金)『からすのパンやさん』より、てづくりメロンパン

みなさん、一度は読んだことがある作品だと思います。給食室では、丸パンの上に、クッキー生地をのせてオーブンでこんがり焼いたメロンパンを作ります。

・19日(水)【世界の料理 トルコ】

トルコ料理は、フランス料理、中華料理と並んで世界三大料理のうちのひとつと言われています。ピタパンというポケットのようになったパンにチキンケバブを中に入れて食べます。

・28日(金)【11/30 ゲゲゲの鬼太郎 水木先生を偲んで】

11/30日は、ゲゲゲの鬼太郎の作者、水木しげる先生がなくなった命日です。調布市内の学校給食では、水木先生の好物や作品のキャラクターにちなんだ給食が提供されます。



©水木プロ