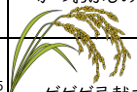
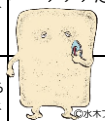
今月の給食目標
感謝の気持ちをもって食べよう

令和8年　11月　献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	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
2 月	開校記念日 読書週間 「ルルとララの ふんわりムース」	お赤飯		あずき	米、もち米、黒ごま	
		鰤の照り焼き		ぶり	砂糖	生姜
		キャベツと昆布のさっぱり和え	○	細切り昆布	砂糖	キャベツ、人参
		すまし汁		ちらしかまぼこ、絹ごし豆腐		人参、えのきたけ、ほうれんそう
		♪ルルとララのふんわり抹茶ムース		アガー、牛乳、生クリーム	砂糖	
4 水	「ルルとララの スイートポテト」	かぶとほうれん草のペスカトーレ		いか、あさり、むきえび	スパゲッティ、オリーブ油	にんにく、クラッシュトマト、かぶ、ほうれんそう
		フレンチサラダ	○		油、砂糖	キャベツ、人参、玉葱
		♪スイートポテト		調製豆乳	さつまいも、砂糖	
5 木		ごはん			米	
		大根と生揚げのうま煮		生揚げ、厚削り	油、こんにゃく(黒)、砂糖	人参、たけのこ、大根、いんげん
		わかさぎの甘辛揚げ	○	わかさぎ	でんぷん、油、ざらめ	
	「ルルとララの カップケーキ」	♪ルルとララのにんじんカップケーキ		調製豆乳	小麦粉、ざらめ、砂糖、はちみつ、油	人参
6 金	「14ひきのかぼちゃ」	ミルクパン			ミルクパン	
		♪かぼちゃコロッケ		豚挽肉	油、小麦粉、生パン粉、乾パン粉	かぼちゃ、かぼちゃフレーク、玉葱
		さっぱり玉ねぎドレサラダ	○		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱
		ベーコンと白菜のスープ		ベーコン		玉葱、白菜、人参
9 月		吹き寄せごはん		鶏モモ肉	米、もち米、さつまいも	ぶなしめじ、人参、干し椎茸
		豚の角煮		豚肩ロース、豚ばら肉	三温糖、はちみつ	
		小松菜のゆず和え	○		砂糖	小松菜、人参、もやし、ぶなしめじ、ゆず果汁
		豆腐とわかめのみそ汁		絹ごし豆腐、わかめ、赤味噌、白味噌、けずり		ねぎ、えのきたけ
10 火		とんこつラーメン		焼き豚、白味噌、調製豆乳	蒸し中華めん、油、ラード、ごま油	にんにく、生姜、人参、きくらげ、白菜、もやし、ねぎ、万能ねぎ
		さつま揚げの天ぷら コーン枝豆マヨ	○	さつま揚げ、調製豆乳	小麦粉、油、ノンエッグマヨ	玉葱、ホールコーン、枝豆
		野菜の磯辺和え		刻みのり	砂糖	小松菜、人参、もやし
11 水	 きのこの日 	秋味カレー		鶏肉	米、さつまいも、小麦粉、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、エリンギ
		こんぶとハムの野菜サラダ	○	細切り昆布、ロースハム	油、砂糖	キャベツ、人参、ホールコーン
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶、パイン缶、レモン
12 木		ハムねぎチャーハン		ロースハム	米、油	玉葱、人参、ホールコーン、ねぎ
		じゃがいもとたらのピリ辛和え	○	たら	でんぷん、油、じゃがいも、ノンエッグマヨ、砂糖	
		肉団子と春雨スープ		鶏挽肉、押し豆腐	でんぷん、春雨、ごま油	ねぎ、干し椎茸、生姜、にんにく、人参、たけのこ、もやし、小松菜
13 金		チキンと白菜のドリア		鶏肉、牛乳、生クリーム、ピザチーズ	米、バター、油、小麦粉	玉葱、人参、マッシュルーム、白菜
		野菜スープ	○	ベーコン	じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ、万能ねぎ
		みかん				みかん
16 月		ごはん			アルファ化米	
		信田巻き		油揚げ、たらすり身、鶏挽肉、赤味噌	でんぷん、砂糖	ねぎ
		小松菜の和え物	○		砂糖	小松菜、人参、もやし
		大根となめこのみそ汁		赤味噌、白味噌、けずり		人参、大根、ねぎ、小松菜、なめこ
17 火		チンジャオロースめん		豚肉	蒸し中華めん、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、ねぎ、にんにくの芽、たけのこ、もやし、えのきたけ、ピーマン
		じゃがいもとたこの香味揚げ	○	たこ	でんぷん、油、じゃがいも、砂糖、ごま油	ねぎ、万能ねぎ、生姜
		みかん				みかん
18 水		みかんと鮭の炊き込みごはん		鮭	米	みかん、ぶなしめじ、生姜、人参、糸みつば
		大豆の青のり揚げ	○	大豆、青のり	でんぷん、油	
		けんちん汁		豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ、けずり	油、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、ねぎ
19 木	食育の日 郷土料理 「長野県」 11/22 キムチの日	キムタクごはん		豚肉	米、油、ごま油	にんにく、キムチ、玉葱、人参、たくあん漬、ねぎ
		野菜のお浸し		粉かつお		人参、ほうれんそう、もやし
		豆腐と油揚げのみそ汁	○	絹ごし豆腐、わかめ、油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり		ねぎ
		さつまいものしっとりスコーン		調製豆乳、豆乳クリーム	小麦粉、油、さつまいも、砂糖	
24 火	 かつおぶしの日	ごはん			米	
		納豆味噌		挽きわり納豆、豚挽肉、赤味噌	油、砂糖	ねぎ
		さんまの松前煮	○	さんま、角切昆布	砂糖	にんにく、生姜
		小松菜のお浸し		粉かつお		小松菜、もやし、人参
		白菜とごぼうのみそ汁		絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、けずり	こんにゃく(黒)	白菜、ごぼう、人参、えのきたけ
25 水	 ゲゲゲ忌献立	木島平の新米ごはん			米	
		のり佃煮		刻みのり	砂糖	
		おでん	○	結び昆布、焼き竹輪、揚げボール、生揚げ、小松菜揚げボール、厚削り	こんにゃく	人参、大根、小松菜
		ゲゲゲのドーナツ		調製豆乳	蒸しパンミックス、油、粉糖	
26 木		カレーうどん		豚肉	冷凍うどん、油、小麦粉、砂糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、ねぎ
		揚げいももち	○		じゃがいも、でんぷん、油	
		高野豆腐のクルトン白菜マヨサラダ		粉かつお、高野豆腐	砂糖、ノンエッグマヨ、小麦粉、油	白菜、パプリカ(赤)、ほうれんそう
27 金		麻婆豆腐丼		豚挽肉、押し豆腐	アルファ化米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸
		中華海藻サラダ	○	わかめ	ごま油、砂糖、油	人参、キャベツ、もやし
		ほうじ茶まんじゅう		調製豆乳、こしあん	小麦粉、砂糖	
30 月		ちゃんちゃんこトースト		きな粉	食パン、マーガリン、グラニュー糖	
		白菜の豆乳ポトフ	○	鶏肉、ベーコン、ウィンナソーセージ、調製豆乳	油、じゃがいも	玉葱、人参、白菜、マッシュルーム、パセリ
		レンコンチップサラダ		調製豆乳	油、砂糖、ノンエッグマヨ	れんこん、もやし、キャベツ、人参、にんにく、レモン

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量　エネルギー636kcal、たんぱく質24.7g、脂質23.1g、食塩相当量2.1g
♪図書委員会が選んだブックメニュー