

今月の給食目標

感謝の気持ちをもって食べよう



令和7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
4 火	11/1 開校記念日	鯛めし 水菜と大根の和え物 すまし汁 ひとくち芋ようかん	○	牛乳,だし昆布,たい,ロースハム, 絹ごし豆腐,かまぼこ,粉寒天	米,油,砂糖,さつまいも	みつば,大根,人参,水菜,えのきたけ, ねぎ,小松菜
5 水		カレーうどん じゃがいもの磯和え 高野豆腐のクリトン白菜マヨサラダ	○	牛乳,豚肉,青のり,粉かつお,高野豆腐	冷凍うどん,油,小麦粉,砂糖,じゃがいも, ノンエッグマヨ	生姜,にんにく,玉葱,人参,ねぎ,白菜, パブリカ(赤),ほうれんそう
6 木	郷土料理 「愛知県」	ごはん 名古屋風甘辛からあげ キャベツと昆布のさっぱり和え などと小松菜の赤みそ汁	○	牛乳,鶏肉,細切り昆布,木綿豆腐, 赤味噌,けずり	米,小麦粉,油,砂糖,白ごま	にんにく,キャベツ,人参,なす,小松菜, ねぎ
7 金	11月8日は 「いい歯の日」	ごはん みかんと鮭の炊き込みごはん じゃがいものみそがらめ けんちん汁	○	牛乳,鮭,赤味噌,豚肉,絹ごし豆腐, 油揚げ,けずり	米,じゃがいも,でんぶん,油,砂糖, こんにゃく	みかん,ぶなしめじ,生姜,人参,糸みづば, 万能ねぎ,大根,ごぼう,ねぎ
10 月		チヨコチップパン ラザニア 水菜ともやしの玉ねぎドレサラダ きのこのスープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザチーズ, 絹ごし豆腐	チヨコチップパン,リボンパスタ,小麦粉, 油,バター,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,水菜,もやし, 生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ, 葉ねぎ
11 火		梅若ごはん 大根と生揚げのうま煮 わかさぎの甘辛揚げ 早香(はやか)	○	牛乳,わかめご飯の素,生揚げ,厚削り, わかさぎ	米,白ごま,油,こんにゃく(黒),砂糖, でんぶん,ざらめ	カリカリ梅,人参,たけのこ,大根, いんげん,早香
12 水		どんどんラーメン レンコンとごぼうと長芋の根菜からあげ みかん	○	牛乳,焼き豚,白味噌,調製豆乳	蒸し中華めん,ラード,ごま油,油, ながいも,でんぶん	にんにく,生姜,人参,きくらげ,白菜, もやし,ねぎ,万能ねぎ,れんこん,ごぼう, みかん
13 木		ごはん さんまの松前煮 小松菜のお浸し 白菜とごぼうのみそ汁	○	牛乳,さんま,昆布,粉かつお,絹ごし豆腐, 赤味噌,白味噌,けずり	米,砂糖	にんにく,生姜,小松菜,もやし,人参, 白菜,ごぼう,えのきたけ
14 金	11/15 こんぶの日	秋味カレー こんぶとハムの野菜サラダ フルーツポンチ	○	牛乳,鶏モモ肉,細切り昆布,ロースハム	米,油,さつまいも,小麦粉,バター,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ, エリンギ,キャベツ,ホールコーン, みかん缶,パイン缶,レモン
18 火	11/17 れんこんの日	ごはん レンコンハンバーグ 白菜のガーリックサラダ 野菜スープ	○	牛乳,豚挽肉,鶏挽肉,押し豆腐, 調製豆乳	米,でんぶん,生パン粉,砂糖,オリーブ油, じゃがいも	玉葱,れんこん,白菜,人参,ほうれんそう, にんにく,えのきたけ,ホールコーン, 小松菜
19 水	食育の日 郷土料理 「北海道」	ミルクパン ほっけのフライ タルタルソース うま塩だれサラダ 秋のきのこスープ	○	牛乳,ほっけ,調製豆乳,木綿豆腐,けずり	ミルクパン,小麦粉,生パン粉,乾パン粉, ノンエッグマヨ,ごま油,じゃがいも	玉葱,人参,キャベツ,もやし,にんにく, 生しいたけ,えのきたけ,ぶなしめじ, 小松菜,ねぎ
20 木	世界の料理 「イタリア」	かぶとほうれん草のベスクトーレ フレンチサラダ 玉ねぎマフィン	○	牛乳,いか,あさり,むきえび,調製豆乳	スペゲッティ,オリーブ油,油,砂糖, 小麦粉,三温糖,メープルシロップ, マーガリン	にんにく,クラッシュトマト,かぶ, ほうれんそう,キャベツ,人参,玉葱
21 金	11/24 和食の日	吹き寄せごはん 豚の角煮 小松菜のゆず和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉,豚肩ロース,豚ばら肉, 絹ごし豆腐,わかめ,赤味噌,白味噌, けずり	米,もち米,さつまいも,三温糖,はちみつ, 砂糖	ぶなしめじ,人参,干し椎茸,小松菜, もやし,ゆず果汁,ねぎ,えのきたけ
25 火	木島平姉妹都市盟約 40周年記念週間	ごはん(木島平)♪ 鮭の塩焼き 白菜と小松菜のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,鮭,粉かつお,わかめ,油揚げ, 赤味噌,白味噌,けずり	米,砂糖,じゃがいも	白菜,小松菜,ぶなしめじ,玉葱
26 水	長野県の人気給食	キムタクごはん♪ 野菜のお浸し 豆腐と油揚げのみそ汁 さつまいものしつりスコーン	○	牛乳,豚肉,粉かつお,絹ごし豆腐, わかめ,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり, 調製豆乳,豆乳クリーム	米,ごま油,小麦粉,油,さつまいも,砂糖	にんにく,キムチ,玉葱,人参,たくあん, ねぎ,ほうれんそう,もやし
27 木		野沢菜めし♪ あげdeぎょうざ 木島平村のきのこ汁♪		牛乳,豚挽肉,油揚げ,木綿豆腐,けずり	米,米粒麦,ごま油,砂糖,ごま油, でんぶん,里芋	人参,干し椎茸,大根,野沢菜漬,にんにく, 生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ,生しいたけ, ほうれんそう,えのきたけ,ぶなしめじ
28 金	11/30 ゲゲゲの鬼太郎	木島平の新米ごはん♪ のり佃煮 おでん ゲゲゲのドーナツ	○	牛乳,刻みのり,結び昆布,焼き竹輪, 揚げボール,生揚げ,厚削り,調製豆乳	米,砂糖,こんにゃく,蒸しパンミックス,油, 粉糖	人参,大根

※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います。

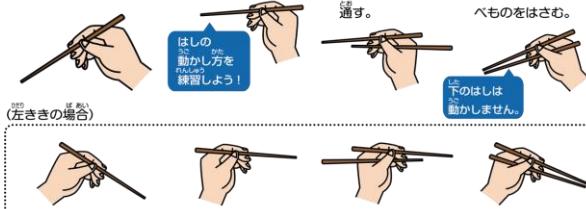
※今月の平均栄養量 エネルギー608kcal,たんぱく質24.5g,脂質20.7g,食塩相当量2.2g

♪木島平姉妹都市盟約40周年記念週間では、長野県の料理や食材を使用しています。

おしゃわんのもちかた

◎はしの持ち方

①えんぴつ^{えんぴつ}_{同じように}、^{ひらひら}②数字の「1」を書くよ^{ひらひら}_{うに、上下に動かす。}
親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



◎やってはいけないはしの使い方を知ろう

日本の食事のマナーとして、やってはいけないはしの使い方、「嫌いぱし」といいます。家族や友達と一緒に食べるときや、外食をするなどは特に、みんなとおいしく気持ちよく食べられるように、覚えておきましょう。

