

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

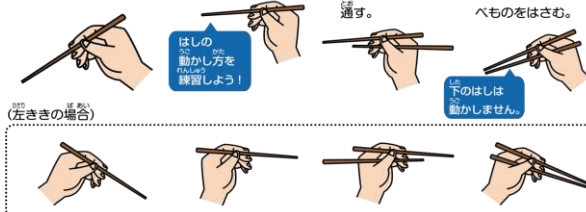
調布市立国領小学校

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 高野豆腐のクル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, パプリカ(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 なす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」	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,てんぷん,油,砂糖, こんにゃく	みかん,ぶなしめじ,生姜,人参,系みつば, 万能ねぎ,大根,ごぼう,ねぎ
10月		チョコチップパン 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	チョコチップパン,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, てんぷん,ざらめ	カリカリ梅,人参,たけのこ,大根, いんげん,早香
12水		どんこラーメン 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, なかいも,てんぷん	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,鶏もも肉,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,てんぷん,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ペスカトーレ 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	スパゲッティ,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,鶏もも肉,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	きしまだいらしまい とし めいやく 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 さつまいものしっとりスコーン	○	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		野菜菜めし あげdeきょうざ 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, てんぷん,里芋	人参,干し椎茸,大根,野菜菜漬,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 ゲゲゲ忌	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おります。
※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。

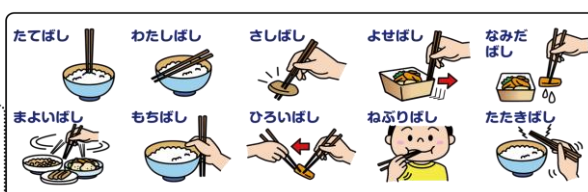
◎はしの持ち方

- ①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ②数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③もう1本のはしを、鏡指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④上のはしを動かして、はし先を開いたり、閉じたりして、食べものをさす。



◎やってはいけないはしの使い方を知ろう

日本の食文化のマナーとして、やってはいけないはしの使い方を、「嫌いはし」といいます。家族や友達と一緒に食べるときや、外食をするときなどは特に、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。



おちゃんのもちかた

