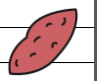
１１月　こんだてひょう

家庭数

令和５年度　調布市立染地小学校

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 水	塩マーボー豆腐丼	○	豚肉,豆腐,大豆	米,サラダ油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,ねぎ,ニラ,たけのこ,しいたけ	654 kcal 26.1 g
	カリカリガーリックポテト			じゃがいも,サラダ油		
	トックスープ			トック	玉ねぎ,人参,キャベツ,チンゲン菜,しいたけ	
2 木	五目ごはん	○	豚肉	米,サラダ油,砂糖	ごぼう,人参,しいたけ	556 kcal 24.1 g
	鶏肉と大根の炒め煮		鶏肉	サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	生姜,にんにく,大根,人参,ごぼう,れんこん,小松菜,しいたけ	
	野菜と厚揚げの味噌汁		生揚げ,わかめ,味噌		キャベツ,玉ねぎ,小松菜	
6 月	ごはん	○		米		582 kcal 27.2 g
	お揚げぎょうざ		豚肉,油揚げ	ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	
	ひじきとほうれん草のおひたし				もやし,白菜,小松菜,人参	
	キャベツと玉ねぎの味噌汁		わかめ,味噌		キャベツ,玉ねぎ,葉ねぎ	
7 火	ミルクパン	○		ミルクパン		589 kcal 28.8 g
	魚のバーベキューソース		アカマンボウ,味噌	小麦粉,サラダ油,砂糖	玉ねぎ,生姜,にんにく,マーマレード(低糖度)	
	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,玉ねぎ	
	白菜のスープ				白菜,もやし,人参,しめじ	
8 水	ひじきごはん	○	鶏肉	米,サラダ油,こんにゃく,砂糖	人参,しいたけ	517 kcal 27.8 g
	いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖,ごま油,白ごま	生姜,にんにく,ねぎ	
	根菜の味噌汁		豆腐,味噌	里芋	大根,ごぼう,人参,ねぎ,小松菜	
9 木	豚肉あんかけチャーハン	○	ロースハム,豚肉	米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	ねぎ,生姜,人参,ニラ,たけのこ,しいたけ	586 kcal 18.8 g
	大根とわかめのスープ		鶏肉,わかめ	サラダ油,ごま油,白ごま	にんにく,大根,ねぎ	
	手作りごま団子		こしあん	白玉粉,上新粉,砂糖,ラード 黒練りごま,白ごま,サラダ油		
10 金	塩ラーメン	○	豚肉,わかめ	蒸し中華めん,サラダ油	にんにく,生姜,キャベツ,もやし 人参,ねぎ,ホールコーン,しなちく	556 kcal 22.5 g
	ジャンボ揚げぎょうざ		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	
	きゅうりとわかめの中華和え		わかめ	砂糖,ごま油	もやし,きゅうり,小松菜,人参	
13 月	秋の恵みカレーライス	○	鶏肉	米,さつまいも,じゃがいも,小麦粉 サラダ油,乳除去マーガリン	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,エリンギ,しめじ	666 kcal 18.6 g
	福神漬				福神漬	
	小松菜とポテトのソテー		ベーコン	サラダ油,じゃがいも	小松菜,ホールコーン	
	りんご				りんご	
14 火	キムタクごはん	○	豚肉	米,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,ねぎ,キムチ,つぼ漬け	576 kcal 21.7 g
	中華風卵焼き		卵	砂糖,サラダ油,でんぷん	玉ねぎ,人参,たけのこ,グリンピース,ねぎ	
	細切り野菜の和え物		わかめ	砂糖,サラダ油	人参,きゅうり,キャベツ,もやし	
	白菜と生姜のスープ				玉ねぎ,白菜,人参,生姜	
15 水	肉ごぼうごはん	○	豚肉	米,サラダ油,こんにゃく,砂糖	生姜,ごぼう,人参,小松菜	566 kcal 21.3 g
	鶏だんご鍋 		鶏肉,豆腐	じゃがいも,でんぷん,しらたき	生姜,白菜,ねぎ,人参,しゅんぎく,しめじ	
	焼きいも			さつまいも		
16 木	マーガリンパン	○		マーガリンパン		676 kcal 27.4 g
	豆のミートグラタン		豚肉,いんげんまめ,金時豆 ひよこまめ,ピザチーズ	サラダ油,シェルマカロニ,砂糖	にんにく,玉ねぎ,パセリ	
	白菜のサラダ			サラダ油,砂糖	白菜,もやし,小松菜,ホールコーン	
	レタスのスープ				レタス,玉ねぎ,人参	

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
17 金	ごはん	○		米		552 kcal 21.1 g
	大根の葉ふりかけ		じゃこ	ごま油,白ごま	だいこん葉,葉ねぎ	
	豚バラ大根		豚肉	サラダ油,砂糖,でんぷん	生姜,にんにく,大根,白菜,人参 いんげん,しめじ,こんにゃく	
	いもっこ汁		味噌	里芋	ごぼう,ねぎ,人参,しめじ,えのきたけ	
21 火	スパゲティミートソース	○	豚肉	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油	パセリ,にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,セロリー マッシュルーム,カットトマト	591 kcal 21.8 g
	野菜チップスサラダ			じゃがいも,サラダ油,砂糖	ごぼう,れんこん,もやし,きゅうり,人参	
	マスカットゼリー			砂糖	マスカットジュース(濃縮還元)	
22 水	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		597 kcal 27.5 g
	クリスピーフィッシュ		アカマンボウ	小麦粉,コーンフレーク,サラダ油	にんにく,生姜	
	玉ねぎドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,赤ピーマン,レモン果汁,玉ねぎ	
	ジュリアンヌスープ			じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,人参,いんげん	
24 金	木島平村のごはん	○		米		571 kcal 22.7 g
	肉豆腐		豚肉,豆腐	サラダ油,こんにゃく,砂糖	白菜,人参,ねぎ,まいたけ,しめじ	
	かぶの味噌汁		わかめ,味噌		かぶ,ねぎ,小松菜	
	ぶどう				ぶどう	
27 月	焼き豚とれんこんのごはん	○	焼き豚	米,サラダ油,砂糖	生姜,れんこん,ねぎ,人参,たけのこ,しいたけ,小松菜	567 kcal 23.1 g
	しんじゅ蒸し		豚肉	もち米,じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,生姜,しいたけ	
	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	
28 火	チキンピラフ	○	鶏肉	米,乳除去マーガリン,サラダ油	玉ねぎ,人参,グリンピース	619 kcal 25.5 g
	手作りハンバーグ		豚肉,豆腐	サラダ油,生パン粉,じゃがいも	玉ねぎ	
	ポテコーン			サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,ホールコーン,パセリ	
	洋風スープ			じゃがいも	玉ねぎ,人参	
29 水	梅ごはん	○		米	カリカリ梅	577 kcal 28.7 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 ゲゲゲ忌		豆腐,油揚げ,わかめ,味噌		ねぎ	
30 木	ぬりかべトースト	○		食パン,バター,マーガリン,はちみつ,白ごま 黒練りごま,三温糖,ホワイトチョコレート		591 kcal 19.0 g
	チキンとかぶのクリームシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム いんげんまめ	じゃがいも,小麦粉 サラダ油,乳除去マーガリン	玉ねぎ,かぶ,人参,グリンピース	
	グリーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,レタス,きゅうり,レモン果汁	

行事の変更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。

調布市の姉妹都市　長野県木島平村より，米，ねぎ，しめじ，えのきたけ，りんごが届きます。今月の地場野菜はありません。