



11月の献立表

令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 体の調子を整える
4 火	吹き寄せごはん 白身魚のみそれがけ 白菜の味噌鍋	○	ぎゅうにゅう、とり、たら、 ぶたにく、とうふ ちょうせいとうにゅう、みそ	こめ、もち、ごま、つまいも でんぶ、あぶら、さとう しらたき、ごま	しめじ、にんじん、こまつな しょうが、だいこん はねぎ、にんにく、しょうが はくさい、えのきたけ、ねぎ
5 水	ミルクパン ポテトの米粉グラタン カラフルサラダ ABCスープ	○	ぎゅうにゅう、とり、 ベーコン ちょうせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、じゃがいも、あぶら こめ、パンこ さとう、マカロニ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、きゅうり ブロッコリー、キャベツ パプリカ、コーン、セロリー
6 木	ちゃんこうどん 肉じゃがコロッケ 野菜のおかか和え	○	ぎゅうにゅう、とり、 たら、あぶら、あげ ぶたにく、おかか	うどん、さといも、あぶら こめ、じゃく、さとう じゃがいも、こむぎこ、パンこ	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな、たまねぎ はくさい、キャベツ、もやし
7 金	梅ごはん 鯖のにんにく 醤油焼き こんにゃくサラダ かぼちゃと大根の味噌汁	○	ぎゅうにゅう、わかめ しらす、さば あぶら、あげ、みそ	こめ、おおむぎ あぶら、こんにゃく さとう	うめぼし、にんにく、もやし にんじん、きゅうり、キャベツ かぼちゃ、だいこん、はねぎ
10 月	豚肉あんかけ丼 わかめのスープ スティック大学芋	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とり、わかめ	アルファかまい、あぶら さとう、でんぶ さつまいも、しろみつ、 みずあめ、ごま	しょうが、にんにく、もやし ただけのこ、にんじん、しいたけ こまつな、はくさい だいこん、ねぎ
11 火	じゃこごはん 生揚げと根菜のそぼろ煮 キャベツともやしの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、じゃこ とり、なま、あげ、みそ	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、こんにゃく さとう、でんぶ	しょうが、ねぎ、にんじん にんにく、だいこん、ごぼう いんげん、しいたけ キャベツ、もやし
12 水	ごはん さわらの味噌焼き 彩りきんぴら 鶏団子汁	○	ぎゅうにゅう、さわら みそ、とり、 とうふ	こめ、おおむぎ、さとう じゃがいも、あぶら、でんぶ	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、ピーマン、パプリカ はくさい、こまつな しめじ、ねぎ
13 木	クリームボックス（福島県のご当地グルメ） トマトポトフ パリパリサラダ	○	ぎゅうにゅう、なまクリーム コンデンスミルク、ぶたにく ウィンナー、ソーセージ いんげん、まめ	パン、さとう、コーン、スターチ バター、じゃがいも ワンドンのかわ、あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、だいこん、いんげん セロリー、トマト きゅうり、コーン
14 金	ほうとう ししゃもの2色揚げ 千切り野菜と茎わかめの和え物 手作り信玄餅	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶら、あげ、みそ、ししゃも あおのり、く、きわかめ、きなこ	うどん、あぶら、さといも こむぎこ、しょうしんこ さとう、もちこ、くろみつ	ごぼう、にんじん、だいこん かぼちゃ、しいたけ、ねぎ きゅうり、しょうが
17 月	さつまいもごはん 鯖のぬか炊き のっぺい汁 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう、さば とり、あぶら、あげ	こめ、さつまいも、ごま さとう、あぶら、こんにゃく さといも、でんぶ、 こめめか	ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ こまつな、みかん
18 火	きのこのスープスパゲティー 玉ねぎマフィン ツナコーンサラダ	○	ぎゅうにゅう、とり、 ベーコン、ツナ ちょうせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう、メーブルシロップ こむぎこ	しょうが、たまねぎ、にんじん みずな、はねぎ、 しめじ えのきたけ 、しいたけ コーン、キャベツ、きゅうり
19 水	キムタクごはん きくらげと春雨のスープ 木島平村のりんごゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく アガー、かんでん	こめ、おおむぎ、あぶら はるさめ、さとう	にんにく、キムチ、たまねぎ つぼづけ、ねぎ、にんじん もやし、チンゲンさい、 さくらけ りんご 、レモン
20 木	木島平村の新米ごはん きびなごのから揚げ 野沢菜と豚肉の炒めもの 木島平の味噌で作るお味噌汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく きびなご、わかめ あぶら、あげ、 みそ	こめ 、あぶら でんぶ、こむぎこ	にんにく、しょうが、キャベツ もやし、にんじん、たまねぎ のざわな 、しいたけ、こまつな はくさい、ねぎ、 えのきたけ
21 金	ドライカレー ポテトのバジルサラダ サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、ベーコン	こめ、おおむぎ、あぶら こむぎこ、じゃがいも さとう	しょうが、にんにく、ピーマン たまねぎ、にんじん、 しめじ あんずジャム、トマト、コーン グリーンピース、きゅうり、みかん パイン、バナナ、レモン
26 水	ぬりかベトースト 秋のクリームシチュー ねこ娘のリボンサラダ	○	ぎゅうにゅう、とり、 ちょうせいとうにゅう いんげん、まめ とうにゅうクリーム	パン、バター、マーガリン ごま、はちみつ、さとう、あぶら ホワイトチョコ、こむぎこ さつまいも、じゃがいも、マカロニ エッグアマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、しめじ はくさい、キャベツ きゅうり、コーン
27 木	水木さん家の焼き飯 一反木綿スープ 手作りドーナツ	○	ぎゅうにゅう、ハム たまご、とうふ	こめ、おおむぎ、あぶら ワンドンのかわ、こむぎこ さとう	たまねぎ、ピーマン、しいたけ にんじん、もやし、ただけのこ ほうれんそう、ねぎ
28 金	チキンピラフ 魚のハーブ焼き ミネストローネ 目玉のおやじゼリー	○	ぎゅうにゅう、とり、 あかうお、ベーコン、かんでん ちょうせいとうにゅう	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、マカロニ さとう、コーン、スターチ	たまねぎ、にんじん、コーン にんにく、キャベツ、セロリー トマト、パセリ いちご、ブルーベリー

材料等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 長野県木島平村から米、しめじ、えのきたけ、きくらげ、味噌、野沢菜、りんごが届きます。

11月平均栄養価		
エネルギー	603kcal	たんぱく質 23.8g
脂質	21.0g	食塩相当量 2.5g