

11月献立表

令和3年度



調布市立染地小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
1月	舞茸ごはん 秋野菜の煮物 りんご	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 揚げボール	米 砂糖 里芋 こんにゃく 粟	人参 まいたけ いんげん 大根 ごぼう れんこん 干し椎茸 りんご	599kcal 22.5g
2火	広東麺 ジャンボ餃子 海藻サラダ	○	牛乳 豚モモ肉 えび いか うずら卵 豚挽肉 刻み大豆 生わかめ	蒸し中華めん 油 でんぶん ごま油 餃子の皮 砂糖	にんにく 生姜 人参 白菜 筍 干し椎茸 きくらげ チンゲン菜 キャベツ ねぎ ニラ 大根 きゅうり 冷凍ホールコーン 玉葱	670kcal 28.4g
4木	もやしご飯 白身魚の甘酢あんかけ チンゲン菜のスープ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 メルルーサ 絹ごし豆腐	米 砂糖 すりごま でんぶん じゃがいも	豆もやし 人参 にんにく ねぎ 筍 ピーマン 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜	619kcal 27.8g
5金	ツナとコーンのピラフ 里芋の和風グラタン 大根のスープ	○	牛乳 ツナ ベーコン 豆乳 赤味噌 生クリーム ピザチーズ 鶏肉	米 バター 里芋 小麦粉	にんにく 玉葱 赤ピーマン 冷凍ホールコーン パセリ ねぎ 葉ねぎ 大根 人参 えのきたけ 水菜	668kcal 22.3g
8月	(いい歯の日) ごはん レンコンハンバーグ かみかみサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	○	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 絞豆腐 調製豆乳 さきいか 生わかめ 白味噌 赤味噌	米 生パン粉 砂糖 でんぶん ごま油 白ごま じゃがいも	れんこん 玉葱 大根 人参 きゅうり ごぼう	645kcal 28g
9火	キムチチャーハン パンサンスー 若布スープ みかん	○	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 生わかめ 木綿豆腐 ロースハム	米 油 ごま油 春雨 砂糖 すりごま 白ごま	人参 ねぎ キムチ ピーマン もやし きゅうり みかん	611kcal 23.2g
10水	焼きカレーパン ごまドレッシングサラダ ポテトとベーコンのスープ	○	牛乳 卵 豚挽肉 刻み大豆 ベーコン	中力粉 砂糖 バター 小麦粉 パン 粉 すりごま 油 じゃがいも	人参 玉葱 もやし きゅうり キャベツ	610kcal 21g
11木	ごはん いわしの生姜煮 れんこんのサラダ 鶏団子の豆乳味噌汁	○	牛乳 いわし ロースハム 絞豆腐 鶏挽肉 刻み大豆 赤味噌 白味噌 調整豆乳	米 三温糖 白ごま 砂糖 油 ごま油 でんぶん	生姜 れんこん 人参 もやし きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 しめじ 生しいたけ まいたけ	691kcal 33.7g
12金	若布ごはん さつまいもクロック ツナサラダ キャベツのスープ	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚挽肉 ツナ ベーコン	米 さつまいも 油 ポテトパウダー 小麦粉 生パン粉 パン粉 砂糖	人参 玉葱 大根 きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ	782kcal 23.1g
15月	ごはん 納豆 肉じゃが 石狩汁	○	牛乳 納豆 豚ばら肉 鮭 油揚げ 白味噌	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 こんにゃく	生姜 人参 玉葱 いんげん 大根 ねぎ 小松菜 生姜	722kcal 32.1g
16火	ソース焼きそば 春雨スープ ごまドーナツ	○	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ 豆乳	蒸し中華めん 油 春雨 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 白ごま	人参 もやし 玉葱 キャベツ 生姜 小松菜 ねぎ	649kcal 22.4g
17水	きのこカレー 大根サラダ りんご	○	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム まいたけ 黄ピーマン りんご きゅうり 大根	659kcal 18.4g
18木	鯛茶漬 鶏のから揚げ ごま和え オレンジ	○	牛乳 鯛 刻みのり 鶏モモ肉	米 白ごま でんぶん 小麦粉 油 すりごま 練りごま 砂糖	みつば にんにく 生姜 玉葱 ほうれんそう キャベツ 人参 パレンシアオレンジ	654kcal 32.2g
19金	ソフトフランスパン 鮭の粒マスタード焼き ミネストローネ 豆のカラフルサラダ	○	牛乳 鮭 調製豆乳 ベーコン 豚ばら肉 冷凍枝豆 大豆 レッドキドニー ダイスターズ	ソフトフランスパン エッグケアマヨネーズ じゃがいも マカロニ 砂糖 油	玉葱 マッシュルーム セロリー 人参 キャベツ にんにく ホールトマト 冷凍ホールコーン パセリ きゅうり 赤ピーマン 生姜	672kcal 30.8g
24水	山菜おこわ 千草焼き 小松菜のゆず和え 沢煮椀	○	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ 鶏挽肉 卵	もち米 米 油 砂糖	山菜ミックス 人参 筍 玉葱 干し椎茸 ほうれんそう 小松菜 もやし ゆず果汁 ごぼう 大根 えのきたけ	581kcal 26.9g
25木	エビと舞茸のばら天井 若布サラダ かきたま汁	○	牛乳 えび 生わかめ 卵 絹ごし豆腐	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 油 ごま油	まいたけ 人参 キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	598kcal 25.6g
26金	アップルパイ ハンガリアンチュー コーンサラダ	○	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 生クリーム	パイシート 砂糖 コーンスターチ 油 じゃがいも バター 小麦粉	りんご レモン 人参 玉葱 ホールコーン キャベツ きゅうり	688kcal 19g
29月	梅おかかご飯 めひかりのから揚げ 豆腐の中華風煮 つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 おかか めひかり 豚肉 焼き豆腐	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま油	梅肉 生姜 干し椎茸 玉葱 人参 筍 いんげん みかん みかんジュース	598kcal 28.5g
30火	カナパン(水木しげるさんの大好物) 白菜のクリーム煮 イタリアンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ ドライサラミ	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 砂糖	人参 玉葱 白菜 冷凍ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり トマト	637kcal 20.5g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※市内産の野菜は、小松菜です。

※11月分の給食費は、11月5日(金)に引き落とされます。残高不足にならないよう通帳確認をお願いいたします。