



# 11月献立表



令和2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	I補 <sup>ビタミン</sup> - たんぱく質
2月	じゃこ入りチャーハン 八宝菜 柿	○	牛乳 ロースハム じゃこ 豚肉 いか えび うずら卵	米 油 白ごま でんぶん	刻み高菜 ねぎ にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし たけのこ 白菜 干し椎茸 柿	622kcal 28.6g
4水	ソフトフランスパン マカロニグラタン ミネストローネ フルーツサラダ	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳 豆乳クリーム 粉チーズ ベーコン 豚肉	ソフトフランスパン マカロニ 油 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ ホールトマト 冷凍ホールコーン セロリ ハイン みかん きゅうり	667kcal 22.1g
5木	秋味カレー ピーンズサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 冷凍枝豆	米 油 さつまいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 れんこん エリンギ しめじ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	726kcal 19.5g
6金	磯ごはん 赤魚のねぎソースかけ いかときゅうりの土佐酢和え りんご	○	牛乳 しらす干し 炊き込みわかめ あかうお いか	米 白ごま でんぶん 油 砂糖	生姜 玉葱 万能ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし りんご	600kcal 28.2g
9月	(いい歯の日) 山坂達者飯 いりどり 春雨スープ	○	牛乳 大豆 じゃこ 鶏肉 生揚げ 油揚げ	米 さつまいも 油 白ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも 春雨	ごぼう 人参 筍 干し椎茸 もやし 生姜 小松菜 ねぎ	698kcal 29.3g
10火	梅若ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 磯香汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 あおさ 白味噌 赤味噌	米 白ごま 油 こんにゃく 里芋 砂糖	カリカリ梅刻み 人参 大根 いんげん えのきだけ ねぎ	626kcal 25.5g
11水	ミートドリア 南瓜とさつまいのサラダ キャベツのスープ	○	牛乳 ベーコン 豚挽肉 ビザチーズ	米 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 小麦粉 油 さつまいも エッグケアマヨネーズ	パセリ 玉葱 人参 マッシュルーム トマトジュース かぼちゃ きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ	799kcal 25.4g
12木	タンメン 大根のナムル 肉まん	○	牛乳 豚肉 豚挽肉 赤味噌	蒸し中華めん 油 ごま油 小麦粉 ラード でんぶん 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 ねぎ 筍 干し椎茸 刻み高菜 大根 きゅうり	759kcal 27.7g
13金	ごはん いわしの生姜煮 れんこんのサラダ きのこ汁	○	牛乳 いわし ロースハム 鶏肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 三温糖 白ごま 砂糖 油 ごま油	生姜 れんこん 人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 しめじ えのきだけ 生しいたけ まいだけ	643kcal 29.7g
16月	ごはん いかと豆腐のチリソース煮 えび団子スープ	○	牛乳 いか 木綿豆腐 えびすり身 鶏挽肉	米 でんぶん 油 砂糖 春雨 ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ ビーマン 人参 筍 白菜 ほうれん草	673kcal 31.5g
17火	和風スパゲティ ポテトのチーズ焼き グリーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 刻みのり ビザチーズ	スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ ビーマン もやし きゅうり キャベツ ブロッコリー	566kcal 21.3g
18水	ひじきごはん 鯖のごまだれ焼き 小松菜とじゃこのお浸し みかん	○	牛乳 干ひじき 油揚げ 鶏肉 鯖 じゃこ おかか	米 油 砂糖 白ごま	人参 小松菜 もやし みかん	646kcal 29.6g
19木	吹き寄せごはん ししゃものバター焼き 白菜のおかか和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	○	牛乳 鶏肉 ししゃも おかか 生わかめ 赤味噌 白味噌	米 もち米 さつまいも バター じゃがいも	人参 しめじ 干し椎茸 白菜 もやし 玉葱	603kcal 28.2g
20金	もちもちチーズパン チキンサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	牛乳 粉チーズ 鶏胸肉 ベーコン	強力粉 白玉粉 砂糖 バター 油 すりごま	きゅうり 人参 キャベツ もやし ねぎ 生姜 白菜	560kcal 23.9g
24火	三色そぼろ丼 けんちん汁 みかん	○	牛乳 豚挽肉 卵 おかか 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 里芋 こんにゃく	ほうれんそう 大根 人参 ごぼう ねぎ バレンシアオレンジ	697kcal 32.0g
25水	揚げパン ポルシチ イタリアンサラダ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳クリーム	ミルクパン グラニュー糖 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン オリーブ油	にんにく 玉葱 人参 かぶ セロリー キャベツ きゅうり レモン	649kcal 19.3g
26木	ごはん 和風ハンバーグきのこソース ブロッコリー 真だくさんの味噌汁	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 絞り豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 油 生パン粉 砂糖 でんぶん ごま油	玉葱 生しいたけ しめじ えのきだけ 大根 ブロッコリー ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草	681kcal 30.0g
27金	えびと舞茸のばら天丼 わかめサラダ 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 油 砂糖 ごま油	まいだけ 人参 キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	594kcal 25.5g
30月	カナパン(水木しげるさんの大好物) 白菜のクリーム煮 ツナカレーサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ ツナ	食パン バター はちみつ じゃがいも 小麦粉 油	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 ビーマン りんご レモン	636kcal 21.5g

※行事・仕入れの都合により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。

※給食費は、11月5日(木)に引き落としされます。残高照会にならないように、通帳確認をお願いいたします。