11月 献立表

令和4年度

調布市立染地小学校

日	献立	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
1 火	舞茸ごはん 秋野菜の煮物 りんご	○	牛乳 鶏胸肉 油揚げ 鶏肉 揚げボール	米 油 砂糖 里芋 こんにゃく むき栗	人参 舞茸 いんげん 大根 ごぼう れんこん 干し椎茸 りんご	568kcal 22.5g
2 水	チンジャオロースー麺 白菜とベーコンのスープ 野菜チップ	○	牛乳 豚肉 ベーコン	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 でんぷん さつまいも じゃがいも	にんにく ねぎ にんにくの芽 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし えのきたけ 白菜 人参 れんこん ごぼう	551kcal 22.4g
4 金	わかめご飯 えびのしんびき粉揚げ 磯香和え 白菜と豆腐の味噌汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏挽肉 えびすり身 おかか 刻みのり 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 白ごま でんぷん ごま油 しんびき粉	人参 干し椎茸 玉葱 生姜 小松菜 もやし 白菜	621kcal 26.6g
7 月	ごはん いかの南蛮揚げ じゃが芋のオイスターソース炒め キャベツのスープ	○	牛乳 いか 豚ばら肉 ベーコン	米 でんぷん 油 じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 ピーマン もやし 人参 冷凍ホールコーン キャベツ	621kcal 27.3g
8 火	梅ごはん レンコンバーグ 大根サラダ かきたま汁	○	牛乳 冷凍枝豆 豚挽肉 鶏挽肉 刻み大豆 絞り豆腐 調製豆乳 ロースハム 卵 絹ごし豆腐	米 白ごま 生パン粉 砂糖 でんぷん 油	カリカリ梅刻み ゆかり れんこん 玉葱 人参 きゅうり 大根 小松菜	627kcal 29.8g
9 水	きのこのクリームスパゲティ コールスローサラダ スイートポテト	○	牛乳 ベーコン 生クリーム ロースハム 卵黄	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さつまいも 砂糖	人参 玉葱 しめじ エリンギ マッシュルーム 生しいたけ パセリ キャベツ	724kcal 22.7g
10 木	焼きカレーパン ツナサラダ 豆のスープ	○	牛乳 卵 豚挽肉 刻み大豆 ツナ ベーコン 白いんげん豆	中力粉 砂糖 バター 小麦粉 パン粉 油	人参 玉葱 大根 きゅうり にんにく キャベツ パセリ	617kcal 23.4g
11 金	ごはん さつま芋コロッケ ごぼうサラダ 田舎汁	○	牛乳 豚挽肉 ロースハム 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 油 小麦粉 生パン粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 ごぼう もやし 冷凍ホールコーン 大根 ねぎ 小松菜 えのきたけ	743kcal 24.9g
14 月	ごはん 鯖の味噌煮 もやしとちくわの甘酢和え のっぺい汁	○	牛乳 鯖 赤味噌 竹輪 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油 白ごま こんにゃく 里芋 でんぷん	生姜 もやし きゅうり 大根 人参 干し椎茸 ねぎ	662kcal 34.0g
15 火	かやくごはん 焼きししゃも こんにゃくと若布のサラダ 根菜のごま汁	○	牛乳 鶏肉 ししゃも 生わかめ 豚モモ 肉 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 糸こんにゃく 油 砂糖 潮菜こんにゃく ごま油 じゃがいも こんにゃく すりごま	ごぼう 人参 干し椎茸 もやし きゅうり 生姜 大根 ねぎ	548kcal 16.7g
16 水	ソフトフランスパン オムレツ ひじきサラダ 野菜スープ りんご	○	牛乳 豚挽肉 ダイスチーズ 卵 ロースハム 豚モモ肉	ソフトフランスパン 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 大根 きゅうり 生姜 ねぎ キャベツ 冷凍ホールコーン りんご	591kcal 30.7g
17 木	ツナとコーンのピラフ 里芋の和風グラタン 大根スープ	○	牛乳 ツナ 鶏モモ肉 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 油 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	637kcal 22.3g
18 金	塩野菜ラーメン ポテトたこ揚げ 小松菜と若布のレモン醤油和え みかん	○	牛乳 豚肉 ベーコン たこ 青のり 生わかめ	蒸し中華めん 油 白ごま じゃがいも でんぷん 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 きくらげ 冷凍ホールコーン 紅生姜 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり レモン みかん	574kcal 23.1g
22 火	三色そぼろ丼 白身魚のすまし汁	○	牛乳 鶏挽肉 卵 おかか かれい 絹ごし豆腐 生わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	ほうれんそう 生姜 ねぎ 小松菜	613kcal 33.7g
24 木	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	667kcal 32.1g
25 金	アップルパイ 豆腐シチュー コーンサラダ	○	牛乳 卵黄 豚肉 押し豆腐 豆乳クリーム	パイシート 砂糖 コーンスターチ 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン	りんご レモン にんにく 人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	602kcal 17.1g
28 月	コーンの炊き込みご飯 鯖のカレー揚げ ごま和え 春雨スープ	○	牛乳 鯖 油揚げ	米 小麦粉 油 すりごま 練りごま 砂糖 春雨	ホールコーン 生姜 ほうれんそう キャベツ 人参 もやし 生姜 小松菜 ねぎ	661kcal 29.4g
29 火	麻婆豆腐丼 ニラのナムル ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 押し豆腐 赤味噌	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま	生姜 にんにく 人参 玉葱 たけのこ ねぎ 干し椎茸 もやし ニラ ぶどうストレート ジュース	582kcal 22.4g
30 水	ぬりかべトースト 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 マーガリン 練りごま すりごま はちみつ 三温糖 ホワイトチョコレート 油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	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 トマト	638kcal 21.2g

※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。

※給食費は，11月7日に引き落とされます。残高を確認のうえ，入金をお願いします。