



11月 献立表



令和7年10月30日
調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える		
4 (火)	就学時健診		ねぎ塩豚丼 大根と水菜のちりめんあえ 早香	豚肉	米、押し麦、油、砂糖、でんぷん 油、ごま油、砂糖	玉ねぎ、もやし、ねぎ、こねぎ、にんにく、生姜 大根、にんじん、水菜 早香（みかんとかボナコンの交配種）	521 Kcal 19.9 g 15.8 g 1.5 g	らいなんど しん ねんせい がっこう けんしん う 来年度の新しい1年生が学校で健診を受け ます。この日は、いつもより早い 11:50〜給食です。
5 (水)			ごはん・さんまの塩焼き 卵の花 みそ汁	さんま ひじき、おから、刻み大豆 木綿豆腐、みそ(赤・白)、削り節	米 油、砂糖	たけのこ、にんじん、いんげん 大根、小松菜、ねぎ、キャベツ	545 Kcal 25.6 g 22.4 g 2.1 g	さんまは、漢字で「秋・刀・魚」と 書きます。字のとおり、旬を迎えた秋 を代表する魚です。
6 (木)	3年生遠足		ハムとチーズのホットサンド ポトフ 抹茶オレブリン	ピザチーズ、ロースハム ウィンナー、ベーコン、鶏肉、鶏がら 牛乳、アガー、生クリーム	食パン、バター じゃが芋 砂糖	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、 大根、セロリー 抹茶	593 Kcal 27.3 g 26.4 g 2.9 g	チーズとハムを挟んでトーストにしま す。我が家の定番、朝食メニューを きょうしよく 給食で。
7 (金)	いい歯の日		山坂達者飯 じゃが芋の厚揚げそぼろ煮 すまし汁	大豆、ちりめんじゃこ 鶏挽き肉、生揚げ、削り節 生わかめ、だし昆布、削り節	米、さつま芋、油、砂糖 油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、いんげん ねぎ、キャベツ、小松菜、えのき茸	575 Kcal 23.1 g 18.3 g 2.0 g	11月8日は、語呂合わせから「いい 歯の日」です。歯ますにはいられない カミカミメニューです。
10 (月)			ごはん・かつおの香味揚げ 小松菜のレモン醤油あえ みそ汁	かつお みそ(赤・白)、削り節、だし昆布	米・砂糖、でんぷん、小麦粉、油 砂糖 里芋	にんにく、ねぎ、生姜 小松菜、にんじん、キャベツ、レモン汁 大根、白菜、ねぎ	537 Kcal 25.4 g 14.2 g 1.9 g	春と秋の2回、旬を迎えるカツオ。 秋は、小魚をたっぷり食べて南下する ので、戻りカツオと呼ばれます。
11 (火)			チキンときのこのピラフ 干びょうとハムのスープ さつま芋とりんごのマフィン	鶏肉 ロースハム、鶏がら 豆乳、豆乳アレルギー	米、押し麦、乳不使用マーガリン 乳不使用マーガリン、砂糖、 小麦粉、さつま芋	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 マッシュルーム もやし、にんじん、干びょう りんご、レモン汁	542 Kcal 17.6 g 15.4 g 2.0 g	ねん、しい、きゅうしよく しよくひんさいきん 年3回、給食でつかう食品の 細菌や 添加物などを検査しています。今回の 杉森小の担当は、干びょうです。
12 (水)			麻婆丼 ビーフンスープ 柿	豚挽き肉、押し豆腐、鶏がら、み そ(赤・白丁) 生わかめ、鶏がら	米、押し麦、ごま油、砂糖、 でんぷん ビーフン	にんにく、生姜、ねぎ、にんじん、たけのこ、 玉ねぎ、グリーンピース にんじん、小松菜、生姜、ねぎ 柿	535 Kcal 20.8 g 15.3 g 2.1 g	麻婆豆腐は、七夕のリクエストスター を見つけた6年2組からのリクエスト です。并ぶりにしました。
13 (木)			いかと舞茸のぼろ天丼 野菜の塩麹あえ 豚汁	いか 豚肉、木綿豆腐、みそ(赤・白)、削り節	米、でんぷん、さつま芋、油、三温糖 油、里芋、こんにゃく	生姜、まいだけ 大根、キャベツ、にんじん ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、生姜	568 Kcal 22.0 g 19.0 g 2.2 g	あき、みかく 舞茸にけ 秋の味覚、きのこの舞茸を、いかとさ つま芋と一緒に混ぜ込んだら天丼を つくります。
14 (金)			スパゲッティナポリタン風 コールスローサラダ カフェオレゼリー	ウィンナー、ベーコン、 鶏がら、粉チーズ アガー、豆乳	スパゲッティ、オリーブオイル、 油、乳不使用マーガリン、小麦粉 マヨネーズ、油、砂糖 砂糖	にんにく、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、 ホールトマト、パセリ キャベツ、にんじん、ホールコーン、レモン汁 インスタントコーヒー	527 Kcal 19.6 g 22.2 g 1.4 g	ナポリタンは、イタリアの都市「ナポ リ」発祥...ではなく、日本発祥の 定番パスタ！
17 (月)	☆調布市・木島平村		キムチクッパ お揚げde餃子 さつま芋チップ	豚肉、木綿豆腐、鶏がら、 みそ(赤・白)、卵 豚挽き肉、油揚げ	アルファ米 ごま油、でんぷん さつま芋、油	ねぎ、にんじん、ニラ、白菜、もやし、きくらげ、キムチ にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、にら	650 Kcal 27.4 g 27.0 g 2.1 g	ローリングストックの観点から、各 がっこうに備蓄している防災用の食品を、 給食で活用します。
18 (火)			木島平村産のごはん・鯖のぬか炊き 小松菜としめじの和風サラダ 大根汁	さば 生わかめ、おかか 生揚げ、削り節、だし昆布	木島平村産の米・米ぬか、砂糖 砂糖	ぶなしめじ、小松菜、にんじん、キャベツ 大根、白菜、えのき茸、ねぎ	517 Kcal 25.4 g 17.5 g 2.4 g	鯖のぬか炊きは、みそ煮に似た料理で す。木島平村のお米を精米したときに 出る「ぬか」を使います。
19 (水)	姉妹都市盟約40周年ウィーク☆		食パン・手作り木島平村産りんごジャム 紅葉シチュー イタリアンサラダ	ベーコン、鶏肉、いんげん豆、鶏がら	食パン・砂糖 粉、 乳不使用マーガリン 油、オリーブオイル、砂糖	りんご、レモン汁 にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、セロリー、 ホールトマト、パセリ キャベツ、にんじん、小松菜、ホールコーン	529 Kcal 20.6 g 13.0 g 2.1 g	木島平村から届くりんごを、皮つきの ままジャムにします。きれいなピンク 色のジャムに仕上がります。
20 (木)			じゃこ入り野菜菜チャーハン 中華スープ 五平餅	ちりめんじゃこ 豚肉、木綿豆腐、鶏がら みそ(赤・白)	米、ごま油 ごま油、でんぷん油 アルファ米、砂糖	こねぎ、野菜菜漬け、にんじん ねぎ、生姜、小松菜、白菜、きくらげ、にんじん、 もやし にんじん、大根、小松菜、ぶなしめじ、 はたけしめじ、えのき茸、かぼちゃ きゅうり、キャベツ	572 Kcal 20.4 g 13.1 g 2.4 g	きしまでいらわら のざわおせん となり 木島平村は、野沢温泉の隣にありま す。特産品の野菜菜を、木島平村で 漬けています。
21 (金)			木島平村産さのこうどん わかめときゅうりの酢の物 大芋芋	鶏肉、油揚げ、削り節、だし昆布 生わかめ	油、うどん 砂糖 さつま芋、油、白みつ、 水あめ、黒ごま、砂糖	にんじん、大根、小松菜、ぶなしめじ、 はたけしめじ、えのき茸、かぼちゃ きゅうり、キャベツ	539 Kcal 18.2 g 19.7 g 2.1 g	きしまでいらわら さいしゅうひ とくさんひん 木島平ウィーク最終日は、特産品のき のこを使ったあったかうどんです。 はたけしめじを食べてみよう！
26 (水)	ワールドランチ		『イギリス』イギリスの正式名称は、「グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国」。フィッシュ&チップスは、イギリスのソウルフード！ ケジャリー（カレー風味のピラフ） フィッシュ&チップス スコッチブロス	鶏挽き肉、ウィンナー すけそうだら、豆乳 鶏肉、いんげん豆、鶏がら	米、油 じゃが芋、油、小麦粉、でんぷん 油、米粒麦	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、マッシュルーム、 ホールコーン レモン汁 にんにく、セロリー、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、 キャベツ	608 Kcal 23.0 g 23.4 g 2.4 g	フィッシュ&チップスは、衣にベーキ ングパウダーを入れてサクサクに仕上 げます！スコッチブロスは、スコット ランドの郷土料理です。
27 (木)	ブックメ		みそバターコーンラーメン ポテたこ揚げ 中華サラダ	豚挽き肉、みそ(赤・白・白丁)、 鶏がら、だし昆布 おから、たこ、青のり	蒸し中華麺、バター じゃが芋、でんぷん、油 砂糖、ごま油	にんにく、生姜、キャベツ、たけのこ、にんじん、 もやし、ホールコーン、玉ねぎ、にら、ねぎ 紅生姜、ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、 ホールコーン	542 Kcal 22.5 g 21.8 g 3.3 g	さび 寒くなると食べたくなる味噌ラメー ン。バターとコーンを入れて、定番 味噌味噌ラーメンを作ります。
28 (金)	日本グルメめぐり		「鳥取県」鳥取県は、水木しげるさんの出身地！長芋やおこ(トビウオ)は特産品です。 大山おこわ ダブルポテトフライ あごのつみれ汁	鶏肉、焼き竹輪、油揚げ、 だし昆布、削り節 トビウオ(すり身)、白みそ、 木綿豆腐、削り節、だし昆布	米、もち米、砂糖、白ごま 長芋、じゃが芋、油	にんじん、干し椎茸、ごぼう、山菜ミックス 生姜、ねぎ、大根、にんじん、白菜、こねぎ	559 Kcal 22.6 g 21.9 g 2.0 g	だいせん とつとりけん ちゅうごくちほう 大山は、鳥取県にある、中国地方 の最高峰の山で、「白雲山」とも呼ば れ、富士山のようにきれいな円錐形の 形をしています。

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、米ぬか、えのき茸、はたけしめじ、ぶなしめじ、ねぎ、野沢菜漬、きくらげ、りんご 地場野菜：大根、キャベツ、白菜

☐はブックメニューの日です。今月は『キャベたまたてい』きょうれつラーメンのひみつ』（作：三田村 信行/絵：宮本 えつよし）にちなんだ献立です。