11月 献立表

☆**太字**☆ で表記している献立は、七夕のリクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです。
他にも、今月からリクエストメニューがたくさん登場します！

令和８年10月３０日
調布市立杉森小学校

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
2 (月)		○	ルーロー飯 蓮根と青梗菜の中華炒め りんご	豚ばら肉、豚挽き肉 いか	米、押し麦、ごま油、砂糖、はちみつ ごま油、でんぷん	小松菜、生姜、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、きくらげ、ぜんまい 生姜、ねぎ、チンゲン菜、れんこん、にんじん りんご	570 Kcal 22.9 g 17.6 g 1.7 g	ルーロー飯は、麻婆豆腐丼と並ぶ中華の人気メニュー！中華料理は、給食の中でも野菜が多く摂れる優れものです。
4 (水)	ブックメニュー	○	🕮かき揚げうどん 氷頭なます 🕮シュワシュワサイダーかん	鶏肉、むきえび、生わかめ、削り節、だし昆布 鮭 粉寒天、アガー	冷凍うどん、さつま芋、小麦粉、でんぷん、油 砂糖 砂糖、サイダー	生椎茸、大根、小松菜、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう 大根、にんじん レモン果汁	541 Kcal 21.2 g 14.8 g 2.2 g	賢治セットの要望に応えて、宮沢賢治の出身地「岩手県」の郷土料理、鮭を使った「氷頭なます」を作ります。
5 (木)		○	鶏ごぼうピラフ スコッチブロス さつまいもとりんごのマフィン	鶏挽き肉 鶏肉、白いんげん豆、鶏がら 牛乳、ヨーグルト	米、乳不使用マーガリン 油、米粒麦 バター、砂糖、小麦粉、さつま芋	ごぼう、ホールコーン、グリンピース にんにく、セロリー、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ りんご	580 Kcal 18.4 g 16.3 g 2.3 g	旬のさつま芋とりんごを使った手作りマフィンです☆りんごはじっくり弱火で煮てコンポートにしてから混ぜ込みます。
6 (金)		○	ごはん イカと白身魚のチリソース炒め ひじきと大根のサラダ	いか、ホキ、鶏がら 干しひじき、鶏ささみ	米 でんぷん、油、じゃがいも、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖	生姜、たけのこ、黄パプリカ、にんにく、ねぎ 大根、にんじん、ピーマン、生姜	540 Kcal 23.1 g 16.2 g 1.7 g	チリソースと言えば、えびを使った「エビチリ」ですが、杉森小の給食では、イカと白身魚のホキを使います！！
9 (月)	いい歯の日（８日）	○	山坂達者飯 かつおの竜田揚げ 豚汁	大豆、ちりめんじゃこ かつお 豚肉、木綿豆腐、削り節、みそ(赤・白)	米、さつま芋、油、砂糖 砂糖、でんぷん、小麦粉、油 油、里芋、糸こんにゃく	生姜 ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、生姜	608 Kcal 34.8 g 18.0 g 2.3 g	11月８日は、11と８で「いい歯の日」。よく噛むことで唾液が出て、むし歯予防の効果があります。
10 (火)	就学時健診	○	ガーリックトースト 秋野菜のチャウダー キャロットドレッシングのサラダ	粉チーズ 鶏肉、ベーコン、豆乳、豆乳クリーム、鶏がら	ソフトフランスパン、バター さつま芋、小麦粉、油、乳不使用マーガリン 油、オリーブオイル、砂糖	にんにく 玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、クリームコーン ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、白菜、ホールコーン、にんじん	626 Kcal 22.9 g 29.1 g 2.8 g	この日の午後は、来年度１年生になる子の就学時健診です。みんなも、初めて杉森小の中に入って緊張したのでは…？
11 (水)		○	蒸し鶏の塩ラーメン 揚げワンタン きゅうりのピリ辛漬け・みかん	鶏ささみ、鶏がら、干し貝柱、だし昆布 豚挽き肉	蒸し中華麺、ごま油 ワンタンの皮、油 ごま油、砂糖	生姜、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、きくらげ、ぜんまい、チンゲン菜、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、クリームコーンねぎ、生姜 きゅうり・みかん	535 Kcal 24.6 g 17.8 g 2.6 g	塩ラーメンは、給食の食器に描かれた調布市の花「百日紅」を見つけた子からのリクエスト！みんなも見つけてね！
12 (木)		○	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	鯖 生わかめ、油揚げ、おかか 生揚げ、削り節、だし昆布	木島平村産の米・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	563 Kcal 29.2 g 21.4 g 2.4 g	この日は、お米、鯖のぬか炊きに使う米ぬか、ぶなしめじ、えのき茸、全部のメニューに木島平村産の食材を使います。
13 (金)		○	サフランライス・キーマカレー ぱりぱりハニーサラダ ぶどう	豚挽き肉、鶏がら ロースハム	米・油、乳不使用マーガリン、小麦粉 じゃがいも、油、はちみつ	にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース にんじん、キャベツ ぶどう	635 Kcal 21.2 g 25.1 g 2.1 g	ぱりぱりハニーサラダは、インタビューに来てくれた保健委員からのリクエスト！他にもリクエストお待ちしてます！
16 (月)		○	ねぎ塩豚丼 春雨スープ 大学芋	豚肉 鶏肉、木綿豆腐、緑豆春雨、鶏がら	アルファ化米、砂糖、でんぷん さつま芋、油、白みつ、水あめ、黒ごま、白ごま、砂糖	玉ねぎ、もやし、ねぎ、万能ねぎ、にんにく、生姜 にんじん、チンゲン菜、きくらげ、ねぎ	631 Kcal 21.0 g 19.8 g 1.9 g	醤油ラーメン、ジャンボ揚げ餃子、みそバターコーンラーメン…杉森小の人気メニューで外せないのが「ねぎ塩豚丼」！
17 (火)		○	ハムピラフ じゃこサラダ マンゴーゼリー	ロースハム、ベーコン ちりめんじゃこ アガー	米、押し麦、オリーブオイル、 油、砂糖 砂糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン マンゴーピューレ、オレンジジュース	530 Kcal 18.6 g 17.7 g 2.0 g	この日は、お友達の誕生日…ということで、４年３組からマンゴーゼリーのリクエスト！誕生日おめでとう☆
18 (水)	ゲゲゲ忌メニュー	○	きのことツナの和風ペペロンチーノ まめっこスープ 鬼太郎ポンチ	ツナ、アンチョビ、刻みのり 大豆、鶏肉、鶏がら	スパゲッティ、オリーブオイル 白玉粉、上新粉、砂糖、紫芋パウダー	生姜、にんにく、ブロッコリー、ぶなしめじ、マッシュルーム、万能ねぎ むき枝豆、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリー、クラッシュトマト 竹炭パウダー、かぼちゃフレーク、みかん缶、デラウェア缶、パイン缶	584 Kcal 24.6 g 19.5 g 1.7 g	ゲ・ゲ・ゲゲゲのゲ～♪アニメを観たことがある子もない子も、今日から「ゲゲゲ忌2026」が始まるよ～！
19 (木)		○	☆焼き肉丼☆ ぷるぷる寒天のごまだれ中華あえ りんご	豚肉 ぷるぷる寒天	米、押し麦、砂糖、ごま油、はちみつ ごま油、砂糖、練りごま、すりごま	豆もやし、玉ねぎ、にんじん、ぜんまい、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん りんご	531 Kcal 18.8 g 16.8 g 1.0 g	焼き肉丼は、七夕のリクエストスターを見つけた２年３組からのリクエスト！ぷるぷる寒天のサラダも隠れた人気です！
20 (金)	日本味めぐり和食の日	○	『長野県』 五平餅は、中部地方の山間部(長野県・愛知県・岐阜県の境)で生まれたと言われる郷土料理です。 きつねのおしぼりうどん 塩いかの酢の物 五平餅	油揚げ、鶏肉、削り節、だし昆布 生わかめ、いか 八丁みそ、白みそ	冷凍うどん、砂糖 砂糖 アルファ化米、砂糖、黒ごま、しろごま	小松菜、えのき茸、ねぎ、大根 きゅうり、キャベツ、生姜 生姜	657 Kcal 27.5 g 19.0 g 3.2 g	おしぼりうどんは、長野県坂城町の郷土料理で、辛み大根をすりおろし、つけ汁にしてうどんを食べます。今回は大根おろしたっぷりのうどんにしました。
25 (水)		○	イギリス食パン・手作りりんごジャム 紅葉シチュー コールスローサラダ	ベーコン、鶏肉、白いんげん豆、鶏がら	山形食パン・砂糖 油、乳不使用マーガリン、小麦粉、さつま芋 ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	りんご にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、セロリー、トマトピューレ、ホールトマト キャベツ、にんじん、ホールコーン	564 Kcal 19.3 g 21.6 g 2.2 g	イギリス食パンは、上の部分が山形に膨らんだ食パンです。ふわふわの食パンを給食室の手作りジャムでめしあがれ！
26 (木)		○	キムタクごはん ホキの油淋ソースかけ 大根と水菜のちりめんあえ	豚ばら肉、 ホキ ちりめんじゃこ	米、押し麦、油、ごま油 でんぷん、小麦粉、油、砂糖 油、ごま油、砂糖	にんにく、キムチ、玉ねぎ、たくあん漬け、ねぎ 生姜、にんにく、ねぎ、万能ねぎ 大根、にんじん、水菜	558 Kcal 26.1 g 21.6 g 2.3 g	キムタクごはんは、調布FMの取材を引き受けてくれた６年２組からのリクエスト！好きな給食のメニューだそうです！
27 (金)	ワールドランチ	○	『ギリシャ共和国』 エーゲ海で獲れる新鮮な海の幸とオリーブオイルを使った「地中海料理」がギリシャ料理の基になっています。 コヒーリピラフォ(ギリシャ風ピラフ) ムサカ(なすとじゃが芋のミートグラタン) ホリアティキサラダ(田舎風ギリシャサラダ)	ほたて貝、むきあさり 豚挽き肉、牛乳、生クリーム、鶏がら、ピザチーズ サラダチーズ	米、押し麦、オリーブオイル じゃが芋、砂糖、小麦粉、油、バター オリーブオイル	にんにく、セロリー、玉ねぎ、赤パプリカ にんにく、生姜、玉ねぎ、ホールトマト キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、トマト、玉ねぎ	601 Kcal 21.8 g 27.0 g 2.5 g	ギリシャ語で「コヒーリ」は、貝殻のことで、貝殻は使いませんが貝の「あさりとほたて」を使ったピラフを作ります！本場はムール貝のピラフが有名です。
30 (月)	ゲゲゲ忌メニュー	○	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 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、黒ごま 長芋、じゃがいも、油	にんじん、干し椎茸、ごぼう、ふき、ぜんまい 生姜、ねぎ、大根、にんじん、白菜、ねぎ、万能ねぎ	540 Kcal 20.8 g 20.7 g 2.1 g	ゲゲゲ忌2026最終日は、ゲゲゲの鬼太郎の作者「水木しげる」先生の出身地、鳥取県の特産品を使った郷土料理です！

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、えのき茸、ぶなしめじ、きくらげ、米ぬかりんご
地場野菜：世代交代中だそうです。もう少しお待ちください。

🕮はブックメニューの日です。今月は『やまなし』（作：宮沢　賢治）にちなんだ献立です。

11月21日(土)・22日(日)に、「調布駅前ひろば」にて、農業まつりが開催されます。
調布市で獲れた農作物の販売のほか、給食レシピの紹介コーナーもありますので、ぜひ、お越しください！