



11月 献立表

調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。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。
 木島平村産：ぶなしめじ、えのき、りんご、油揚げ、きくらげ
 地場野菜：ブロッコリー、里芋、じゃが芋、大根

令和4年10月31日
 調布市立滝坂小学校
 校長 小林 美也子
 栄養士 山本 美杏

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
				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	
1	(火)	○	ごはん・ジャンボ餃子の甘酢あんかけ ナムル 春雨スープ	豚ひき肉、 鶏肉、豆腐、鶏ガラ	米・ごま油、餃子の皮、油、砂糖、でんぷん ごま、ごま油 ごま油、春雨	ねぎ、キャベツ、干し椎茸、にら、しょうが、にんにく ほうれん草、もやし、にんじん 白菜、にんじん、小松菜、ねぎ	605 Kcal 21.0 g 18.0 g
2	(水)	○	ゆずこしょうのスープかけごはん ホッケのピラ辛焼き ゆで野菜のごま酢かけ	ささ身、鶏ガラ、卵 ホッケ	米、でんぷん 砂糖、ごま油 砂糖、練りごま、ごま	水菜、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、ゆず しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	505 Kcal 25.3 g 13.0 g
4	(金)	○	ショートニングパン・ラザニア フレンチサラダ 白菜とかぶのスープ	豚ひき肉、牛乳、生クリーム、チーズ 鶏ガラ	ショートニングパン・油、リボンパスタ、小麦粉、バター、パン粉 砂糖、油 オリーブ油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ キャベツ、ほうれん草、にんじん、ホールコーン、レモン かぶ、白菜、水菜、しめじ	636 Kcal 23.9 g 31.2 g
7	(月)	○	上海焼きそば 鶏団子のスープ 芋けんぴ	えび、いか、豚肉 鶏ガラ、鶏ひき肉、豆腐	蒸し中華麺、油 ごま油 さつまいも、砂糖、油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、干し椎茸、たけのこ ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、白菜、にんじん、もやし	517 Kcal 24.4 g 20.4 g
8	(火)	いい歯の日	切干大根ごはん・ニギスのから揚げ 野菜のレモンしょうゆあえ 田舎汁	油揚げ・ニギス わかめ、みそ、だし昆布、削り節	米、でんぷん、油、砂糖・小麦粉 じゃが芋	切干大根、にんじん、絹さや しめじ、小松菜、もやし、キャベツ、レモン 大根、かぶ、えのきたけ、ねぎ	523 Kcal 21.3 g 14.4 g
9	(水)	○	チリコンカンドック ポトフ ココアプリン	豚ひき肉、大豆 ウインナー、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ 牛乳、生クリーム、寒天	コッペパン、油、小麦粉 じゃが芋 ミルクココア、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、かぶ、セロリー、パセリ	529 Kcal 23.0 g 23.0 g
10	(木)	○	ごはん・鉄火味噌 ぶり大根 さつま汁	鶏ひき肉、みそ、しらす干し ぶり わかめ、みそ、だし昆布、削り節	米・油、ごま、ごま油、砂糖 でんぷん、油、こんにゃく、砂糖 さつまいも	にんじん、にら しょうが、大根、干し椎茸、いんげん にんじん、しめじ、ねぎ	625 Kcal 23.3 g 21.6 g
11	(金)	○	ピピンパチャーハン トック入り中華スープ キャロットゼリー	豚肉、のり 鶏肉、わかめ、豆腐、削り節 寒天	米、押麦、油、砂糖、ごま油、ごま トック、でんぷん、ごま油 砂糖	にんにく、しょうが、しめじ、にんじん、キャベツ、もやし、小松菜 チンゲン菜、たけのこ、ねぎ、えのきたけ みかんジュース、にんじん	583 Kcal 21.5 g 15.8 g
14	(月)	○	ごはん・信田煮 野菜ののりあえ みそ汁	油揚げ、たらすり身、豆腐、みそ、削り節 のり みそ、削り節	米・でんぷん、スパゲッティ、砂糖 里芋	れんこん、ねぎ キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草 大根、白菜、ねぎ	607 Kcal 26.9 g 21.5 g
15	(火)	○	スープスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ さつま芋とりんごのマフィン	鶏肉、鶏ガラ 牛乳、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油 油、砂糖 バター、砂糖、小麦粉、さつまいも、粉糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、ごぼう、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし りんご、レモン	554 Kcal 20.5 g 15.1 g
16	(水)	○	四川豆腐丼 白身魚のウースータン みかん	豚ひき肉、豆腐、削り節 カレー、鶏ガラ	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん でんぷん、ごま油	しょうが、ザーサイ、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にら しょうが、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、白菜 みかん	622 Kcal 30.4 g 20.5 g
17	(木)	メニュー	ミルクパン・チキンチーズ焼きトマトソース ★ホクホクポテトサラダ ココロ野菜スープ	鶏肉、チーズ ハム 鶏肉、鶏ガラ	ミルクパン じゃが芋、さつまいも、油、砂糖 オリーブ油	ホールトマト にんじん、ホールコーン、きゅうり にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ	568 Kcal 28.0 g 28.0 g
18	(金)	○	カリカリ梅じゃこごはん 肉豆腐 小松菜としめじの和風サラダ	ちりめんじゃこ 豚肉、豆腐、削り節 わかめ、おかか	米、ごま 糸こんにゃく、砂糖 砂糖	カリカリ梅 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、こねぎ しめじ、小松菜、もやし、キャベツ	546 Kcal 24.9 g 15.0 g
19	(土)	展覧会	秋野菜カレー ポパイサラダ	鶏肉、鶏ガラ	白米、油、さつま芋、小麦粉、乳なしマーガリン、砂糖 油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、なす ほうれん草、にんじん、キャベツ	577 Kcal 17.8 g 13.0 g
22	(火)	世界の料理	黒砂糖パン・フリカテレ(ドイツ風ハンバーグ) ジャーマンポテト ABCスープ	豚ひき肉、豆乳 ベーコン 鶏肉、鶏ガラ	黒砂糖パン、油、パン粉、砂糖 油、じゃが芋 油、アルファベットマカロニ	玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ、ホールコーン、パセリ にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	583 Kcal 27.7 g 26.1 g
24	(木)	和食の日	ごはん・鯖の文化干し 五目きんぴら みそ汁・菊花みかん	さば さつま揚げ わかめ、豆腐、みそ、削り節、だし昆布	米 油、糸こんにゃく、じゃが芋、砂糖、ごま	にんじん、れんこん、いんげん ねぎ、小松菜、しめじ、白菜・みかん	549 Kcal 24.0 g 15.7 g
25	(金)	○	中華丼 わかめスープ 杏仁豆腐	豚肉、かまぼこ、鶏ガラ わかめ、豆腐、鶏ガラ 寒天、牛乳	米、押麦、油、ごま油、でんぷん ごま、ごま油 砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、白菜、チンゲン菜、もやし、きくらげ 小松菜、ねぎ、えのきたけ みかん缶、パイン缶、レモン	558 Kcal 18.6 g 15.3 g
28	(月)	○	かき玉うどん 鶏団子のいが栗揚げ 野菜のマヨしょうゆあえ	鶏肉、卵、だし昆布、かつお厚削り 鶏ひき肉、豆腐	うどん、油、でんぷん パン粉、でんぷん、そうめん、油	にんじん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、ほうれん草 れんこん、玉ねぎ、しょうが 小松菜、にんじん、もやし、キャベツ	544 Kcal 25.5 g 23.2 g
29	(火)	郷土料理	大山おこわ いもこん鍋 手作りドーナツ	鶏肉、竹輪、油揚げ、かつお厚削り、だし昆布 鶏肉、かつお厚削り 豆腐	米、もち米、砂糖 油、里芋、こんにゃく 小麦粉、砂糖、油	にんじん、干し椎茸、ごぼう、山菜ミックス 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ	641 Kcal 24.4 g 16.7 g
30	(水)	ゲゲゲ忌	ぬりかべトースト 白菜とさつま芋のクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉、鶏ガラ、牛乳、生クリーム	食パン、バター、乳なしマーガリン、ごま練りごま、はちみつ、三温糖、ボン菓子 油、さつまいも、小麦粉、バター 油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、白菜、しめじ キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	590 Kcal 20.2 g 31.0 g