１１月の献立表・給食だより

令和8年　10月29日
調布市立滝坂小学校
校長　小林 美也子

日	献立名	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
2月	ごはん			米	
	鯖のぬか炊き	○	鯖	砂糖	
	野菜のおろしあえ		おかか		きゅうり,小松菜,もやし,人参,なめこ,えのきたけ,大根
	けんちん汁		油揚げ,鶏肉,豆腐	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,ねぎ
4水	きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン,砂糖,油	
	ポトフ	○	鶏肉,ウィンナソーセージ,ベーコン,ひよこまめ	じゃがいも	人参,玉葱,キャベツ,かぶ,セロリー,パセリ
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ,マヨネーズ,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参
5木	梅茶漬け		ちりめんじゃこ,昆布,刻みのり	米	カリカリ梅,ゆかり,みつば
	千草焼き	○	鶏肉,卵	油,砂糖	筍,玉葱,人参,干し椎茸,ほうれんそう
	春雨サラダ			はるさめ,砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,人参
6金	山坂達者飯		大豆,じゃこ	米,さつまいも,油,砂糖,白ごま	
	豚ばらと大根の煮物	○	豚肉,さつま揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,大根,筍,いんげん
	豆腐の味噌汁		油揚げ,豆腐,味噌		小松菜,ねぎ
9月	ツナマヨトースト		ツナ缶	食パン,マヨネーズ	玉葱
	ハンガリアシチュー	○	ベーコン,豚肉,ひよこまめ	じゃがいも,小麦粉,油	玉葱,人参,グリンピース
	うま塩サラダ			ごま油,ごま	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,にんにく
10火	家常豆腐丼		豚肉,生揚げ,味噌	米,油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,人参,筍,ねぎ,キャベツ,ピーマン
	白身魚のすまし汁	○	メルルーサ,生わかめ,豆腐	でんぷん	生姜,小松菜,ねぎ
	りんご				りんご
11水	醤油ラーメン		豚肉	中華めん,油,ごま油	たけのこ,ほうれんそう,もやし,玉葱,人参,生姜,にんにく,ねぎ
	魚の包み揚げ	○	しいら	春巻きの皮,油	
	わかめサラダ		生わかめ	油,ごま油,砂糖	人参,もやし,キャベツ
	菊花みかん				みかん
12木	ふきよせおこわ		鶏肉	もち米,米,油,むき栗,砂糖	しめじ,人参
	じゃがいものそぼろ煮	○	豚肉	油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,でんぷん	生姜,人参,たけのこ,玉葱,いんげん
	味噌汁		油揚げ,豆腐,味噌		小松菜,ねぎ
13金	五平餅		味噌	アルファ化米,砂糖,すりごま	
	海藻サラダ	○	海藻ミックス	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,玉葱,生姜
	けんちん汁		鶏肉,油揚げ,豆腐	ごま油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,ねぎ
	みかん				みかん
17火	ハムライス		ハム	米,オリーブ油	玉葱,赤ピーマン,グリンピース,ホールコーン,マッシュルーム
	世界一おいしい かぼちゃのスープ	○	牛乳,生クリーム	米,油,バター,クルトン	かぼちゃ,玉葱,パセリ
	ポテトの華風サラダ		青のり	じゃがいも,油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,人参
18水	和風きのこスパ		鶏肉,ベーコン,刻みのり	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,玉葱,ほうれんそう,ぶなしめじ,エリンギ
	大根と水菜のサラダ	○		油,ごま油,砂糖	大根,人参,水菜
	さつま芋蒸しパン		豆乳	蒸しパンミックス粉,マーガリン,さつまいも	

・献立表は、裏面もあります。

19 木	中華風炊込ごはん	○	豚肉	米,ごま油	干し椎茸,人参,筍,ねぎ,小松菜
	白身魚の甘みそ焼き		メルルーサ ,味噌	三温糖	
	チンゲン菜のスープ		鶏肉,豆腐		ねぎ,チンゲンツァイ,筍
	りんご				りんご
20 金	わかめごはん	○	わかめ	米	人参
	いかの南蛮揚げ		いか	でんぷん,油	ねぎ,にんにく,生姜
	ゆで野菜のごま酢			砂糖,ごま	キャベツ,もやし,人参,きゅうり
	カブとじゃがいものみそ汁		豆腐,味噌	じゃがいも	かぶ,ねぎ,白菜
24 火	とよま丼	○	卵	米,あぶら麸,砂糖	玉葱,こねぎ
	豚汁		豚肉,豆腐,味噌	油,里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ
	りんご				りんご
25 水	スパゲッティミートソース	○	豚肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,油	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,セロリー,バジル,パセリ
	コロコロ野菜スープ		鶏肉	オリーブ油	にんにく,セロリー,人参,玉葱,キャベツ,かぼちゃ
26 木	もみじごはん	○		米,ごま油,ごま	人参
	ししゃものごまフライ		ししゃも	小麦粉,,パン粉,ごま,油	
	具沢山みそ汁		油揚げ,味噌		大根,ねぎ,かぼちゃ,ほうれんそう,しめじ
27 金	じゃこ入り大根ご飯	○	豚肉,じゃこ	米,油,ごま	大根,だいこん葉
	鶏団子入りちゃんこ汁		豆腐,鶏肉,大豆	でんぷん,こんにゃく	人参,白菜,ねぎ,小松菜
	抹茶プリン		豆乳,アガー	砂糖	
30 月	カナパン	○		食パン,バター,はちみつ	
	白菜のクリーム煮		鶏肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉,バター,油	人参,玉葱,白菜,ホールコーン
	グリーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,もやし

※仕入れや行事の都合により、変更になることがあります。
※蒸し中華めん，ハム，ベーコン，マーガリン，マヨネーズ，パン粉は，乳・卵を使用していません。
※今月の調布市地場野菜：キャベツ・大根・大根葉・白菜・里芋　を使用します。
※今月の姉妹都市「木島平村」の農産物：なめこ・しめじ・えのきだけ・りんご　を使用します。

11月 給食だより

令和8年度
調布市立滝坂小学校
校 長 小林 美也子
栄養士 小野寺 加代

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



～氷木マンガの生まれた街　調布～



「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。
鳥取県境港市で育ち，昭和34年から 93歳で亡くなるまでの 56年間を調布市で過ごしました。



調布駅～西調布駅間に開園した「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか，市内を走るミニバスやマンホールにも，鬼太郎とその仲間たちが描かれています。
アニメに登場した調布市内のスポットを巡って楽しんでもらうための聖地巡礼マップも発行されています。



調布市では，水木しげるさんの功績を称え命日である 11月30
日を「ゲゲゲ忌」とし，様々な催しが行われています。そこで，滝坂小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ，11月30日の給食に水木しげるさんが大好きだったカナパンを取り入れました。