11月のこんだて表

日	こんだて名	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質
4 水	麦ごはん			米、押し麦		545 kcal
	さんまの塩焼き	○	サンマ			24.2 g
	野菜の磯香あえ		おかか、のり		もやし、小松菜、にんじん	20.9 g
	南瓜と大根のみそ汁		油あげ、みそ		かぼちゃ、大根、ねぎ	
5 木	にんにくスタミナチャーハン		ぶた肉	米、乳不使用マーガリン、油	にんにく、ねぎ、コーン、葉ねぎ	580 kcal
	いかステーキ	○	イカ	でんぷん、砂糖、サラダ油	玉ねぎ	28.9 g
	ワンタンスープ		ぶた肉	ごま油、ワンタンの皮	生姜、もやし、小松菜、ねぎ、にんじん	19.6 g
6 金	大根めし		油あげ	米、油、ごま	大根、だいこん葉	607 kcal
	ニラと豆腐の寄せ鍋風	○	とり肉、豆ふ	油	にんにく、生姜、ねぎ、にんじん、 えのきたけ、しめじ、ニラ	23.0 g
	あべかわおさつ		きなこ	さつまいも、油、三温糖		21.8 g
9 月	ナンのツナマヨカレー焼き		ツナ	ナン、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ	547 kcal
	チキンポトフ	○	とり肉、ウィンナー		にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、 セロリー、グリンピース	23.7 g
	パリパリポテトのハニーサラダ			じゃがいも、油、はちみつ	キャベツ、もやし、にんじん	28.7 g
10 火	秋野菜のあんかけごはん		ぶた肉、イカ、ホタテ	米、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、白菜、 干しいたけ、しめじ、グリンピース	620 kcal
	中華スープ	○	わかめ、豆ふ	ごま油	にんじん、ねぎ、干しいたけ、大根	23.6 g
	みのむしくん（揚げスイートポテト）		豆乳クリーム	さつまいも、砂糖、でんぷん、小麦粉、 コーンフレーク、パン粉、油		16.0 g
11 水	ミルクパン			ミルクパン		547 kcal
	トマトシチュー	○	ぶた肉	油、乳不使用マーガリン、小麦粉、 じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	21.8 g
	パインサラダ			油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、パイン缶	22.1 g
12 木	ごはん			米		638 kcal
	大豆とじゃこの揚げ煮	○	大豆、じゃこ	でんぷん、油、ごま、砂糖		29.2 g
	魚のもみじ焼き		シイラ	ノンエッグマヨネーズ	生姜、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、黄パプリカ	24.3 g
	みだくさん味噌汁		油あげ、みそ	油、こんにゃく	大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、小松菜	
13 金	麦ごはん			米、押し麦		641 kcal
	そぼろ納豆	○	納豆		切干し大根	26.6 g
	ぬっぺ汁		とり肉、豆ふ、油あげ	油、こんにゃく、さといも、でんぷん	にんじん、ごぼう、大根、小松菜	17.6 g
	みつだんご		きなこ	小麦粉、砂糖、でんぷん		
16 月	ココアパン			ココアパン		621 kcal
	こまったさんのグラタン	○	とり肉、アサリ、ホタテ、豆乳、 豆乳クリーム、チーズ	油、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、 乳不使用マーガリン、パン粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 ほうれんそう	24.8 g
	ミネストローネ		ウィンナー、ベーコン、大豆、 ミックスビーンズ（インゲン豆3種・ヒヨコ豆）	砂糖	セロリー、にんじん、玉ねぎ、大根、 コーン、トマト(缶)	25.0 g
	みかん				みかん	
17 火	ノギ屋風 鳥めし		とり肉、みそ	米、油、砂糖	玉ねぎ、生姜、にんにく、わけぎ、 あんずジャム	584 kcal
	タンダの山菜鍋	○	とり肉、豆ふ	米粉、油、さといも	ごぼう、にんじん、大根、干しいたけ、ねぎ、 しめじ、えのきたけ、山菜ミックス	24.0 g
	トッコ（さつま芋もち）			さつまいも、米粉、三温糖、 はちみつ、サラダ油		18.0 g
18 水	スパゲティーミートソース		ベーコン、ぶた肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト(缶)、 マッシュルーム、グリンピース	588 kcal
	石ころのスープ	○	ベーコン、白いんげん豆、豆乳クリーム	乳不使用マーガリン、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、にんじん	25.2 g
	ライスプディング		かんてん、豆乳	砂糖、米粉		19.4 g
19 木	森のきのこピラフ		ベーコン	米、乳不使用マーガリン、油	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリンピース、 マッシュルーム、しめじ、コーン	673 kcal
	秋の味覚シチュー	○	とり肉、ひよこ豆、豆乳	油、さつまいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、大根、 ブロッコリー	21.7 g
	ぐりとぐらのパンケーキ		豆乳	小麦粉、砂糖、はちみつ、油、 乳不使用マーガリン		23.0 g
20 金	ごはん			米		634 kcal
	生揚げと豚肉の味噌炒め	○	ぶた肉、生あげ、みそ	油、砂糖	にんにく、生姜、ピーマン、キャベツ、 にんじん、干しいたけ	27.1 g
	大きなかぶのとろとろスープ		ベーコン	でんぷん	白菜、かぶ、大根、にんじん	24.7 g
	りんご				りんご	
24 火	いかとさつま芋のばら天丼		いか	米、小麦粉、でんぷん、油、 さつまいも、砂糖		532 kcal
	茶碗蒸し	○	たまご、かまぼこ	ぎんなん	みつば、しいたけ	24.0 g
	豆腐と若布のすまし汁		豆ふ、わかめ		にんじん、大根、えのきたけ、ねぎ、小松菜	16.7 g
25 水	お父さんと僕の特製カレーライス		ぶた肉	米、油、強力粉、じゃがいも	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、 マーマレード(イヨカン・夏ミカン・ユズ)	623 kcal
	海藻サラダ	○	海そうミックス、じゃこ	油、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、コーン	21.9 g
	バナナ				バナナ	16.6 g
26 木	チキンピラフ		とり肉	米、乳不使用マーガリン、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム	675 kcal
	カラフルお豆のスープ	○	ウィンナー、ベーコン、大豆、えだ豆、 ミックスビーンズ（インゲン豆3種・ヒヨコ豆）	砂糖	セロリー、にんじん、玉ねぎ、コーン、 大根、トマト(缶)	21.1 g
	はちみつ入り蒸しパン		豆乳	蒸しパンミックス(乳ナシ卵ナシ)、砂糖、 はちみつ、乳不使用マーガリン		21.4 g
27 金	ポニョのラーメン		ハム	中華めん、油	にんにく、生姜、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、 キャベツ	603 kcal
	魚のフライ(卵・乳ナシ)	○	バサ	小麦粉、パン粉、油	生姜	31.2 g
	もやしのナムル			砂糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん、にんにく	15.9 g
30 月	長芋とらっきょうの炊込みごはん		ぶた肉	米、長いも、砂糖	生姜、らっきょう(甘酢漬)、わけぎ	607 kcal
	あご入りつみれ汁	○	トビウオ、タラ、イカ、豆ふ、みそ	でんぷん、油	生姜、しいたけ、ごぼう、大根、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、小松菜	25.5 g
	目玉のおやじゼリー		かんてん、豆乳	砂糖、コーンスターチ	いちご、ブルーベリー	20.3 g

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※調布市の姉妹都市である長野県木島平村産の食材を毎月、使用しています。今月はえのきたけ、しめじを使用予定です。
※調布市の給食では地場（地元産）食材の活用も推進しています。今月後半に、農家さんから大根を届けていただく予定です。