





































2025年11月こんだて



調布市飛田給小学校

日	曜日 日	主食	牛乳 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	ひとこと 一言メモ
4	あ火	キムチチャーハン 汁ピーン やさしいチップス	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ	こめ、むぎ、しろごま、さつまいも、じゃがいも、ピーン、ごまあぶら 	たまねぎ、にんじん、キムチ、ねぎ、れんこん、かぼちゃ、ごぼう、にんにく、しょうが、もやし、はくさい、チンゲンさい	やさしいチップスは、子どもたちに大人気のメニューです。
5	すい水	コーンとチーズの蒸しパン ポークビーンズ マヨあえ	○	ぎゅうにゅう、チーズ、ぶたにく、だいず 	むしパンミックス、さとう、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	コーン、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、キャベツ、もやし、こまつな	ポークビーンズは、豚肉と大豆をトマトと一緒に煮込んだ料理です。
6	もく木	ごはん さけのあけぼの焼き 切干大根の炒め煮 けんちん汁 	○	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、あぶらあげ、ぶたにく 	こめ、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、さとう、じゃがいも 	にんじん、パセリ、きりぼしだいこん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、こまつな 	いい歯の日メニューです。かみかみメニューで、切干大根の炒め煮を作ります。よくかんで食べましょう。
7	あん金	就学時健診のため給食なし					
10	げ月	クッパ ブルコギ 乳ない豆腐	○	ぎゅうにゅう、とり、たまご、ぶたにく、かんてん、とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきだけ、はくさい、こまつな、キャベツ、もやし、ニラ、にんにく、なつみかん(かん)、もも(かん)、パイナップル(かん)、レモンかじゅう	クッパとは韓国料理で、スープにご飯を合わせたものです。
11	あ火	ごはん のりの佃煮 おでん きんぴらごぼう 菊花みかん 	○	ぎゅうにゅう、のり、ちくわ、あけボール、さつまあげ、こんが、ぶたにく 	こめ、さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら 	だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、みかん 	おでんは、日本料理の煮物の一つです。かつお節と、結び昆布から出汁をとって作ります。いろいろな種類の材料を入れて、長時間煮込みます。
12	すい水	手作りメロンパン さつまいもサラダ 白菜のチャウダー	○	ぎゅうにゅう、チーズ、とり、レンズまめ、とうにゅう	ミルクパン、バター、さとう、こむぎこ、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、こめこ	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう、にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい 	生地を合わせてこね、帽子のようにパンに被せて焼き上げます。
13	もく木	ウイナーピラフ じゃがいものチーズ焼き ミネストローネ ジョ	○	ジョア(ストロー)、ウイナー、ベーコン、チーズ、とり、レンズまめ、だいず、いんげんまめ 	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、シェルマカロニ 	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、セロリ、キャベツ、ダイストマト 	ミネストローネには、レンズ豆・大豆・いんげん豆が入ります。
14	きん金	さつま芋ごはん れんこん入りつくね 即席漬け ほうれん草のお汁	○	ぎゅうにゅう、とうふ、とり、あぶらあげ	こめ、もちごめ、さつまいも、くろごま、パンこ、さとう、でんぶん 	れんこん、たまねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、たかのつめ、ほうれんそう、えのきだけ、ねぎ 	れんこんのすりおろしと、千切りにしたものをつくねに混ぜて、作ります。
17	げ月	きじみだいら 木島平の新米 さばのぬか炊き 和風和え なめこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、さば、おかか、とうふ、みそ 	こめ、さとう、こめぬか 	キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、はくさい、ねぎ 	17~21日は、木島平ウィークです。調布市と姉妹都市の長野県木島平村は、今年で姉妹都市盟約40周年です。40周年を記念して、この1週間は、木島平産の食材を多く取り入れています。木島平は、長野県の北端に位置し、日本一美しいといわれるブナの原生林が広がるカヤの平高原
18	あ火	豚丼 青のり大豆 秋の真沢山みそ汁 りんご	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、あおのり、みそ 	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、でんぶん、さつまいも 	しょうが、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、こまつな、りんご 	や、そこから流れ出す豊かな水などの大自然に恵まれていて、寒暖差が激しい場所です。
19	すい水	ごはん むつのみそ焼き 炒めサラダ にんにくいきのこ肉汁	○	ぎゅうにゅう、むつ、みそ、ベーコン、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、にんにく、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、まいたけ、こまつな 	や、そこから流れ出す豊かな水などの大自然に恵まれていて、寒暖差が激しい場所です。
20	もく木	きつねうどん 真珠煮 梅肉和え	○	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、おかか 	うどん、さとう、でんぶん、もちごめ	にんじん、ねぎ、こまつな、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、はくさい、もやし、うめ 	や、そこから流れ出す豊かな水などの大自然に恵まれていて、寒暖差が激しい場所です。
21	きん金	とよま井 すまし汁 焼きいも	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、とうふ 	こめ、むぎ、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぶん、さつまいも 	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、えのきだけ、ねぎ	とよま井は、宮城県のとよま市、油麩を使ったどんぶりです。
26	すい水	五目チャーハン 棒きょうざ 中華スープ 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、たまご、ぶたにく、ハム 	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ、でんぶん、ぎょうざのかわ 	にんじん、ねぎ、グリーンピース、ニラ、はくさい、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、えのきだけ、こまつな、みかん 	棒きょうざの皮は、13cmもある大きな皮です。具材を包んで、オーブンで焼き上げます。
27	もく木	生パスタの豚肉カレーソース パリパリチーズサラダ ゲゲゲのドーナツ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、チーズ、とうふ 	パスタ、あぶら、さとう、こむぎこ、和食ミックス 	たまねぎ、セロリ、にんにく、ダイストマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ	木水しげるさんが大好きたったドーナツを作ります。
28	きん金	まいたけごはん ししゃものいそべ揚げ 寒露天の和風サラダ 白身魚のすまし汁	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、ししゃも、あおのり、いとかんてん、メルルーサ、とうふ、わかめ 	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、でんぶん	にんじん、まいたけ、だいこん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、しょうが、ねぎ、えのきだけ 	サラダに入っている『糸寒天』は、東京都の伊豆諸島でとれるテングサから作られたものです。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市姉妹都市の木島平村から「米、米ぬか、なめこ、ねぎ、みそ、しめじ、えのき、りんご」が届きます。

※今月の調布市産の野菜は、ありません。