



2024年11月こんだて



調布市飛田給小学校

日	曜日	主食	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
1	金	きじまだいらのしんまい さばのぬかだき わふうあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう、さば、おかか、とうふ、みそ 	こめ、さとう、こめめか、しろごま	キャベツ、にんじん、こまつな、なめこ、はくさい、ねぎ 	1日(金)調布市の姉妹都市、長野県木島平村の食材を多く使っています。米・なめこ・みそ・ねぎは、木島平村でつくられたものです。
5	火	まいたけごはん れんこんいりつくね そくせきづけ ほうれんそうのおつゆ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ、でんぶ	ごぼう、にんじん、まいたけ、れんこん、たまねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、たかのつめ、ほうれんそう、えのきだけ、ねぎ 	8日(金)いい歯の日です。食べる時に、よくかむようにすると、だ液がたきさんで出て、虫歯を防いだり、肥満を予防してくれたりします。
6	水	きつねうどん しんじゅむし やさしいばいにくあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、おかか 	うどん、さとう、でんぶ、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	13日(水)とよま井は、宮城県登米地方の伝統食である油麴を使った井ぶりのこと。あぶら麴をだして煮込み、鍋でとじてご飯の上にのせた料理です。
7	木	ごはん むつみそやき いためサラダ にんにくいりきのこにくじる	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、しろごま	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 	14日(木)和風サラダに入る糸落葉は、東京都産のものです。伊豆諸島が主産地の海産テングサを天日乾燥させたものから作ります。
8	金	ぶたどん あおのりだいず あきのぐだくさんみそしる	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、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 	15日(金)クッパとは、韓国で昔から食べられている料理です。韓国語で、『スープご飯』を意味し、たっぷりのスープにご飯を入れて食べます。
11	月	ごはん なまあげのそぼろに えびだんごじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、えび、とりにく 	こめ、あぶら、こんにやく、さとう、でんぶ	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、えだまめ、だいこん、ねぎ、はくさい 	16日(土)ウイナーピラフ じゃがいものチーズやき ミネストローネ
12	火	コーンとチーズのむしパン ポークビーンズ ゴマネーズあえ	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、しろごま	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、パセリ 	17日(日)乾燥させたものから作ります。
13	水	とよまどん すましじる やきいも	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、とうふ 	こめ、むぎ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶ、さつまいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、みずな、えのきだけ、ねぎ 	18日(月)「笑の谷所」から、トマトカレーを作ります。カレーにダイストマト缶を入れて作ります。
14	木	さつまいもごはん ししやものいそべあげ いとかんてんのわふうサラダ しろみずかなのすましじる	ぎゅうにゅう、ししやも、あおのり、いとかんてん、メルルサ、とうふ、わかめ 	こめ、もちごめ、さつまいも、くろごま、こむぎ、あぶら、さとう、でんぶ	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが、ねぎ、えのきだけ 	19日(火)「1ねん1くみの女王さま」から、白玉フルーツを作ります。
15	金	クッパ ブルコギ しろごまプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく、とうにゅう、かんてん、ゼラチン 	こめ、むぎ、しろごま、あぶら、さとう	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、こまつな、キャベツ、もやし、にら、りんご、にんにく 	20日(水)「糸子の体重計」から、バナナマフィンを作ります。
16	土	ウイナーピラフ じゃがいものチーズやき ミネストローネ	ジョア、ウイナー、ベーコン、チーズ、とりにく、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、シエルマカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、パセリ、セロリ、キャベツ、ダイストマト 	21日(木)「こまつさんのコロケ」から、コロケを作ります。
19	火	ゆかりごはん おでん きんぴらごぼう きつかみかん	ぎゅうにゅう、あげボール、さつまあげ、こんぶ 	こめ、むぎ、しろごま、じゃがいも、こんにやく、ちくわふ、さとう、あぶら	ゆかり、だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、みかん 	22日(金)「笑の谷所」から、トマトカレーを作ります。カレーにダイストマト缶を入れて作ります。
20	水	トマトカレー ひじきとえだまめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき 	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎ、バター、さとう、しろごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、えだまめ、きゅうり、キャベツ、りんご 	23日(土)「1ねん1くみの女王さま」から、白玉フルーツを作ります。
21	木	やきぶたチャーハン はくさいちゅうかうづけ もやしのとうにゅうタンタンスープ	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、みそ、とうにゅう 	こめ、むぎ、こまあぶら、さとう、はるさめ、しろごま	にんにく、にんじん、ねぎ、グリーンピース、はくさい、しょうが、たまねぎ、もやし、こまつな 	24日(日)「こまつさんのコロケ」から、コロケを作ります。
22	金	ごはん あげぶりだいこん いなかに のりのつくだに	ぎゅうにゅう、ぶり、とうふ、みそ、だいず、のり 	こめ、でんぶ、あぶら、さとう、さといも、こんにやく	しょうが、だいこん、にんじん、こまつな 	25日(月)「1ねん1くみの女王さま」から、白玉フルーツを作ります。
25	月	ちゅうかどん サンラータン しらたまフルーツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とりにく、とうふ、たまご 	こめ、むぎ、でんぶ、こまあぶら、しらたま、だんご、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲンさい、えのきだけ、こまつな、みかん(かん)、もも(かん)、パイ(かん)、レモンかじゅう 	26日(火)「こまつさんのコロケ」から、コロケを作ります。
26	火	ミルクパン じゃがいものコロケ コールスローサラダ ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ 	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、こむぎ、こ、パンこ、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、えのきだけ 	27日(水)「糸子の体重計」から、バナナマフィンを作ります。
27	水	なまハラのぶたにくがーツ かりかりサラダ バナナマフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とうにゅう 	なまバスタ、あぶら、さとう、こむぎ、こ、じゃがいも、おろしマヨネーズ	たまねぎ、セロリ、にんにく、ダイストマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、バナナ 	28日(木)「こまつさんのコロケ」から、コロケを作ります。
28	木	ひじきごはん ほうれんそうとチーズのたまごやき けんちんじる きつかみかん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく、ひじき、ぶたにく、たまご、チーズ 	こめ、むぎ、こんにやく、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、いんげん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん 	29日(金)ゲゲの鬼太郎に登場する「めりかべ」をイメージした「めりかべトースト」を作ります。
29	金	めりかべトースト コーンフレークサラダ やさしいクリームに	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう 	しよくパン、マーガリン、くろごま、しろごま、はちみつ、さとう、ホワイトチョコレート、コーンフレーク、あぶら、じゃがいも、こめこ 	にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、にんにく、セロリ、はくさい、パセリ 	

※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、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。