

11月

こんだてひょう

<18回>

2025年11月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質
4	火	栗ご飯 鶏の照り焼き こんにゃくサラダ あおさのみそ汁 十三夜(2日) メニュー		牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 あおさ みそ	米 もち米 栗 砂糖 油 ジャがいも	にんにく 生姜 こんにゃく キャベツ にんじん ねぎ	589	26.6
5	水	ココア揚げパン ミネストローネ コーンサラダ		牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆	パン 砂糖 油 ジャがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	567	21.7
6	木	ごはん 豆腐の中華煮 ごぼうサラダ		牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん 油	生姜 にんじん 玉ねぎ 白菜 だけのこと しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	556	22.6
7	金	山坂達者飯(やまさかたっしゃめし) いかのねぎ塩焼き かぶの浅漬け 根菜汁 いい歯(118)の日 メニュー		牛乳 ジャコ 大豆 いか 鶏肉	米 さつまいも 油 砂糖 ごま	生姜 にんにく ねぎ かぶ にんじん ごぼう こんにゃく 大根	549	27.2
10	月	木島平のごはん 野菜と豚肉の炒め物 きのこ汁 りんご 木島平村の食材献立		牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 でんぷん	にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 野沢菜漬 しめじ 小松菜 えのき なめこ 大根 りんご	587	24.2
11	火	菜飯 いか団子あんかけ のりサラダ けんちん汁		牛乳 いか 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 油 ジャがいも	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	589	28.1
12	水	ひじきピラフ トマトマカロニグラタン 洋風野菜スープ		牛乳 鶏肉 ひじき チーズ ベーコン	米 油 砂糖 マーガリン マカロニ パン粉 でんぷん	にんじん マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ トマト えのき キャベツ チンゲン菜	567	20.6
13	木	木島平のごはん 揚げぎょうざの甘酢あんかけ こまドレサラダ 春雨スープ		牛乳 豚肉 鶏肉	米 でんぷん ぎょうざの皮 油 さとう ごま 春雨	にんにく 生姜 キャベツ ねぎ とうもろこし もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜	582	19.1
14	金	かやくうどん じゃこサラダ 大学芋		牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ジャコ	うどん 砂糖 油 さつまいも 油 ごま	にんじん 玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ	544	21.3
17	月	おさつトースト クラムチャウダー カラフルサラダ		牛乳 生クリーム 鶏肉 あさり	パン さつまいも 砂糖 バター ごま 油 ジャがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 赤パプリカ	541	20.1
18	火	ふきよせごはん さばのカレー揚げ からし和え 里芋のみそ汁		牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 わかめ みそ	米 もち米 油 でんぷん 里芋	しめじ にんじん しょうが 白菜 小松菜 玉ねぎ	615	27.8
19	水	クッパ(スープごはん) ヤンニョムチキン 韓国風サラダ 世界味めぐり給食 韓国		牛乳 鶏肉 わかめ のり	米 油 でんぷん 米粉 砂糖	だけのこと ねぎ にんじん しいたけ ニラ にんにく ほうれん草 もやし キャベツ	554	25.8
20	木	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま	生姜 にんにく だけのこと しいたけ ねぎ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ	550	23.8
21	金	鶏ニラ丼 だんご汁 みかん 日本味めぐり給食 大分		牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 でんぷん 油 さとう ほうとう	にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ みかん	642	27.3
22	土	チキンカレーライス ポイルサラダ ぶどうゼリー		牛乳 鶏肉	米 麦 油 ジャがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり とうもろこし ぶどうジュース	607	18.5
26	水	にんじんごはん 豚肉と里芋の炒め煮 すまし汁		牛乳 豚肉	米 油 ごま 里芋 砂糖 心	にんじん 生姜 にんにく 大根 しいたけ こんにゃく しめじ 小松菜 ねぎ	544	22.0
27	木	油ふり 秋野菜のみそ汁 りんご 日本味めぐり給食 宮城		牛乳 鶏肉 たまご みそ	米 麦 油ふり 砂糖 でんぷん 油 里芋	玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう れんこん えのき ねぎ りんご	570	22.8
28	金	ゲゲゲの焼き飯 鶏団子鍋 ようかん ゲゲゲ忌		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 小豆	米 油 でんぷん さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ ビーマン 生姜 しいたけ 白菜 えのき 小松菜	566	24.6

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。