2026年11月　**11月**　**こんだてひょう**　＜18回＞　調布市立若葉小学校

日	曜	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
4	水	マーボー豆腐丼	○	豚肉　みそ　豆腐	米　麦　砂糖　でんぷん　油	しょうが　にんにく　たけのこ　干ししいたけ　ねぎ
		もやしのナムル			砂糖　ごま	もやし　小松菜　にんじん
		チンゲン菜のスープ		鶏肉		玉ねぎ　チンゲン菜　にんじん　とうもろこし
5	木	ガーリックライス	○	ベーコン	米　油	にんにく　　玉ねぎ
		チリコンカン		豚肉　大豆	油　じゃがいも	トマト　マッシュルーム　にんにく　玉ねぎ　にんじん
		コーンサラダ			油　砂糖	白菜　パプリカ　きゅうり　とうもろこし
		ココアゼリー		牛乳　生クリーム	砂糖	
6	金	キムタクごはん　いい歯(118)の日メニュー	○	豚肉	米　油	ねぎ　キムチ　たくあん漬け
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも　青のり	小麦粉　油	
		春雨スープ		鶏肉	春雨　油	にんじん　玉ねぎ　小松菜　ねぎ
9	月	チンジャオロース丼	○	豚肉	米　麦　油　砂糖　でんぷん	しょうが　にんにく　ピーマン　パプリカ　たけのこ　えのき
		ごまタンタンスープ		豚肉　豆腐　みそ	油　ごま	にんにく　にんじん　玉ねぎ　小松菜
		くだもの				りんご
10	火	木島平のごはん	○		米	
		鶏肉のノルウェー風		鶏肉	でんぷん　油　砂糖	
		キャベツと昆布のさっぱり和え		昆布		キャベツ　きゅうり　にんじん
		じゃがいものみそ汁		油揚げ　豆腐　わかめ　みそ	じゃがいも	玉ねぎ
11	水	ジャージャーめん	○	豚肉　みそ	中華めん　油　砂糖　でんぷん	にんにく　しょうが　にんじん　ねぎ　たけのこ　しいたけ
		ツナ・キャベ春巻き		ツナ　チーズ	春巻きの皮　油	キャベツ
		中華スープ				にんじん　玉ねぎ　白菜　小松菜
12	木	ココアメロンパン	○	牛乳	パン　ホットケーキミックス　砂糖　バター　油	
		さつまいもシチュー		鶏肉　牛乳　生クリーム	油　さつまいも　油　小麦粉	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　ブロッコリー
		大根サラダ			油　砂糖	大根　きゅうり　にんじん　とうもろこし
13	金	梅わかめごはん	○	じゃこ　わかめ	米	梅
		さけの南蛮漬け		さけ	でんぷん　油　砂糖	玉ねぎ　にんじん　ねぎ
		野菜のしょうがじょうゆかけ				にんじん　もやし　きゅうり　しょうが
		すまし汁		豆腐		小松菜　にんじん　えのき　ねぎ
16	月	あけぼのめし	○	ベーコン	米　油	みかんジュース　にんじん　玉ねぎ
		せんざんぎ　日本味めぐり給食 愛媛		鶏肉	砂糖　でんぷん　油	にんにく　しょうが
		小松菜のおひたし				小松菜　えのき　にんじん
		いもたき		鶏肉　さつま揚げ	油　里芋　砂糖	にんじん　ごぼう　大根　こんにゃく
17	火	パエリア	○	鶏肉　いか　えび　あさり	米　油	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　パプリカ　ピーマン
		トルティージャ　世界味めぐり給食 スペイン		ベーコン　チーズ　たまご	油　じゃがいも	にんにく　玉ねぎ
		にんにくのスープ		ベーコン　鶏肉	油	にんにく　玉ねぎ　とうもろこし　トマト
18	水	きのこうどん	○	鶏肉　油揚げ	うどん　油	にんじん　なめこ　えのき　まいたけ　しいたけ　小松菜
		じゃこサラダ		じゃこ	砂糖　油	大根　もやし　にんじん　小松菜
		大学芋			さつまいも　油　砂糖　ごま	
19	木	ふきよせごはん	○	鶏肉　油揚げ	米　もち米　油	しめじ　にんじん
		さばのタンドリーグリル		さば　ヨーグルト		にんにく
		からし和え				白菜　小松菜　にんじん
		里芋のみそ汁		豆腐　わかめ　みそ	里芋	玉ねぎ
20	金	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉　高野豆腐	米　麦　油　砂糖	しょうが　玉ねぎ　にんじん　たけのこ
		とり団子のスープ		鶏肉　豆腐　たまご	でんぷん　春雨　油	ねぎ　しょうが　にんじん　しいたけ　白菜　小松菜
		くだもの				みかん
24	火	おさつトースト	○	牛乳　生クリーム	パン　さつまいも　砂糖　バター　ごま	
		クラムチャウダー		鶏肉　牛乳　あさり	油　じゃがいも　マーガリン　小麦粉	玉ねぎ　にんじん
		カラフルサラダ			砂糖　油	キャベツ　とうもろこし　パプリカ
25	水	麦ごはん	○		米　麦	
		八宝豆腐		豚肉　えび　うずらの卵　豆腐	油　砂糖　でんぷん	しょうが　にんにく　たけのこ　玉ねぎ　白菜　にんじん　小松菜
		ごぼうサラダ			砂糖　油	ごぼう　きゅうり　キャベツ
26	木	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ　油　でんぷん	にんにく　にんじん　玉ねぎ　しめじ　マッシュルーム
		みそドレサラダ		みそ	油　砂糖	枝豆　キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし
		黒糖蒸しパン		牛乳　たまご	小麦粉　油　黒砂糖	
27	金	どんどろけ飯	○	豆腐	米　油　砂糖	ごぼう　にんじん　しいたけ
		いもこん汁　ゲゲゲ忌メニュー		鶏肉　油揚げ	油　里芋　砂糖	にんじん　こんにゃく　大根　ねぎ　しめじ
		小豆白玉		小豆	砂糖　白玉団子	
28	土	カレーライス	○	豚肉	米　麦　じゃがいも　油　小麦粉	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん
		糸寒天サラダ		寒天	油　砂糖	白菜　にんじん　きゅうり
		フルーツゼリー			砂糖	みかん缶　パイン缶

※食材料の都合により，献立を変更する場合があります。