［ １１月の 献 立 表 ］

2026年11月

調布市立第五中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる
2 月	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン（乳卵なし）
	秋鮭としめじのグラタン	○	鮭, 調製豆乳, 豆乳クリーム（植物性脂肪）	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, しめじ, パセリ	炒め油, マカロニ, 乳不使用マーガリン, サラダ油, 小麦粉, パン粉
	トマト入り卵スープ		けずり, 卵	玉葱, もやし, 人参, ホールトマト, 小松菜	でんぷん
	みかん			みかん	
4 水	テジクッパ		豚肉	にんにく, 筍, ねぎ, 人参, 大根, 干し椎茸, ニラ	米, 米粒麦, ごま油
	いかのヤンニョムソース	○	いか	にんにく	小麦粉, 揚げ油, 砂糖, ごま油
	韓国風のりサラダ		刻みのり	小松菜, もやし, 人参, きゅうり	砂糖, ごま油, すりごま
5 木	カレーうどん		豚肉, けずり	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 小松菜, ねぎ	冷凍うどん(乳卵なし), 炒め油, 砂糖, でんぷん
	ポテトたこ揚げ	○	たこ, 青のり	キャベツ, 紅しょうが（無添加）	じゃがいも, マッシュポテト（乳卵なし）, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油
	青菜とわかめのレモン醤油		わかめ	小松菜, もやし, 人参, しめじ, レモン果汁	砂糖
	コロコロりんごゼリー		アガー	りんご缶	砂糖
6 金	もみじごはん		油揚げ	人参, しめじ, 干し椎茸, いんげん	米, 米粒麦, 砂糖
	つくねのいが栗あげ	○	鶏挽肉, 絞り豆腐	玉葱, 生姜	じゃがいも, でんぷん, そうめん, 揚げ油
	塩肉じゃが		豚肉, けずり, 高野豆腐, 厚揚げ	玉葱, 人参, グリンピース	炒め油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも
9 月	キャベツとチキンの塩麹スパゲティ		鶏胸肉, 白味噌, 赤味噌	にんにく, 玉葱, 人参, エリンギ, キャベツ	スパゲッティ, オリーブ油
	タマタマトマピーチーズ焼き	○	ベーコン（乳卵なし）, チーズ, 卵	玉葱, 人参, ホールトマト, ピーマン	じゃがいも, 炒め油
	イタリアンスープ		ベーコン（乳卵なし）	人参, 玉葱, ホールコーン, 小松菜, セロリー	炒め油
10 火	梅若ごはん		炊き込みわかめ	カリカリ梅	米
	小魚のせんべい揚	○	メヒカリ		米粉, 揚げ油
	野菜のマヨしょうゆ和え		竹輪（乳卵なし）	小松菜, もやし, 人参, キャベツ	ノンエッグマヨネーズ
	かきたま汁		卵, 絹ごし豆腐, けずり	小松菜, 干し椎茸, 人参	でんぷん
11日（水）・12日（木）期末テストのため給食はありません。					
13 金	さくらごはん				米
	桜えびのかき揚げ	○	桜エビ	ごぼう, 人参, 玉葱, みつば	小麦粉, 揚げ油
	静岡おでん		竹輪（乳卵なし）, 揚げボール（乳卵なし）, 黒はんぺん（乳卵なし）, 粉かつお, 青のり	大根, 人参	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖
	みかん			みかん	
16 月	ごはん				米
	いかと豆腐のチリソース煮	○	いか　, 木綿豆腐	生姜, にんにく, 干し椎茸, ねぎ, グリンピース	でんぷん, 揚げ油, 炒め油, 砂糖, ごま油
	味噌ドレサラダ		白味噌	キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, ホールコーン	サラダ油, 砂糖
	乳乃豆腐		寒天, 調製豆乳	黄桃缶, レモン果汁	砂糖
17 火	手作りウインナーパン		ウィンナー（乳卵なし）		強力粉, 砂糖, 乳不使用マーガリン
	秋の味覚クリームシチュー	○	鶏肉, 調製豆乳, 豆乳クリーム（植物性脂肪）	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, ブロッコリー, しめじ	炒め油, 栗, さつまいも, サラダ油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉
	ひじきサラダ		干ひじき, ロースハム	大根, 人参, きゅうり, キャベツ, 生姜, ねぎ	砂糖, ごま油
18 水	ごはん				米
	のりの佃煮		もみのり		砂糖
	魚のもみじ焼き	○	アブラカレイ, プレーンヨーグルト	人参, しめじ	ノンエッグマヨネーズ
	きのこ汁		鶏肉, 絹ごし豆腐, 赤味噌, けずり	ごぼう, 大根, 人参, しめじ, えのきたけ, なめこ, 小松菜, ねぎ	炒め油, 里芋
19 木	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳		
	塩ラーメン		豚肉	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, もやし, きくらげ, ねぎ	蒸し中華めん（乳卵なし）, 炒め油
	鶏肉とコーンの揚煮		鶏モモ肉	ねぎ, にんにく, 生姜, 小松菜, 筍, 人参, もやし, ホールコーン	でんぷん, じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, 砂糖
	中華サラダ			人参, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン	サラダ油, ごま油, 砂糖
20 金	スパイシーチキンカレー		鶏モモ肉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	もやし, 人参, 枝豆, キャベツ, ホールコーン, 玉葱	砂糖, サラダ油
	ココアプリン		アガー, 調製豆乳, 豆乳クリーム（植物性脂肪）		砂糖
24日（火）調理校の布田小学校がお休みのため給食はありません。お弁当を持ってきてください。					
25 水	ふきよせおこわ		鶏胸肉	しめじ, 人参	米, もち米, さつまいも, 炒め油
	白菜の味噌鍋		豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 無調整豆乳, 赤味噌, 白味噌	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 白菜, えのきたけ, しめじ, ねぎ, 小松菜	炒め油, しらたき, 練りごま, 白ごま
	みのむしくん	○	調製豆乳		さつまいも, 砂糖, 乳不使用マーガリン, でんぷん, 小麦粉, コーンフレーク, 生パン粉, 揚げ油
26 木	ぬりかべトースト　ゲゲゲ忌献立				食パン（乳卵なし）, 乳不使用マーガリン, 練りごま(黒), すりごま, はちみつ, 三温糖, ホワイトチョコレート
	ポークビーンズ	○	豚肉(角切), 白いんげんまめ, 赤いんげん豆	にんにく, 玉葱, 人参, ホールトマト, グリンピース	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 乳不使用マーガリン, 砂糖
	野菜チップス			かぼちゃ, れんこん, ごぼう	さつまいも, 揚げ油
27 金	あんかけ卵チャーハン		なると（乳卵なし）, 卵, 豚肉, けずり	ねぎ, グリンピース, 生姜, 人参, 大根, もやし	米, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぷん
	厚揚げとキャベツのみそ炒め	○	豚肉, 生揚げ, 赤味噌	にんにく, 生姜, ねぎ, 人参, キャベツ, ピーマン	炒め油, 砂糖, でんぷん
	りんご			りんご	
30 月	どんどろけめし（鳥取）　ゲゲゲ忌献立		木綿豆腐, 油揚げ, けずり	ごぼう, 筍, 人参, しめじ, こねぎ	米, 炒め油
	鶏だんご鍋	○	鶏挽肉, 絞り豆腐, 大豆, けずり	生姜, 白菜, 人参, ねぎ, えのきたけ, しめじ, しゅんぎく	でんぷん
	炒めビーフン		豚肉	ピーマン, キャベツ, 人参, もやし, 干し椎茸	炒め油, ビーフン

※材料の仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご承知ください。