



11月



献立表

令和 6年10月30日
調布市立柏野小学校

日	曜日	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	1日分 たんぱく質 脂質
1	金	木島平のごはん・ひじきふりかけ わかさぎの米粉揚げ 野菜のマヨしょうゆ和え 豆腐団子汁 	○	牛乳、干ひじき、じゃこ、おかか、わかさぎ、刻みりのり、絞り豆腐、鶏挽肉、刻み大豆	米、炒め油、砂糖、米粉、揚げ油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、でんぷん	小松菜、もやし、人参、キャベツ、生姜、大根、ねぎ	540 kcal 27.2 g 16.8 g
5	火	きな粉ビスキュイパン 洋風おでん フレンチサラダ 	○	牛乳、きな粉、豆乳、ウィンナー、さつま揚げ（アレルギー用）、揚げボール（アレルギー用）	食パン（乳卵なし）、乳不使用マーガリン、砂糖、小麦粉、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、大根、ブロッコリー、レタス、きゅうり、みかん、レトルト	558 kcal 22.9 g 25.4 g
6	水	ほうとう 五平餅 茹で野菜の甘酢あえ みかん 	○	牛乳、豚肉、油揚げ、白味噌、赤味噌、刻みりのり	冷凍ほうとう（乳卵なし）、炒め油、里芋、米、もち米、砂糖	ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、みかん	503 kcal 20.6 g 13.0 g
7	木	カレーピラフ 秋鮭としめじのグラタン 野菜スープ 	○	牛乳、豚挽肉、鮭、豆乳、豆乳クリーム、豚モモ肉	米、炒め油、マカロニ、サラダ油、乳不使用マーガリン、小麦粉、パン粉、じゃがいも	人参、玉葱、グリーンピース、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、パセリ、ホールコーン	565 kcal 27.3 g 17.8 g
8	金	豚肉と小松菜のチャーハン 白いんげん豆のコロッケ 三色おひたし 中華スープ 	○	牛乳、豚バラ肉、刻み大豆、白いんげん豆、豚挽肉、おかか、豚モモ肉、カットわかめ、絹ごし豆腐	米、ごま油、じゃがいも、炒め油、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油	生姜、ねぎ、人参、小松菜、玉葱、キャベツ、もやし	620 kcal 25.5 g 23.3 g
11	月	吹き寄せごはん 鮭のチャンチャン焼き 味噌汁 みかん 	○	牛乳、鶏モモ肉、鮭、白味噌、絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌	米、もち米、さつまいも、砂糖、じゃがいも	人参、しめじ、干し椎茸、生姜、玉葱、キャベツ、ピーマン、にんにく、大根、ねぎ、みかん	537 kcal 29.7 g 14.5 g
12	火	豚飯（トンファン） 肉団子の甘酢あんかけ 春雨ソテー チンゲン菜のスープ 	○	牛乳、焼き豚、ウィンナー、かまぼこ（アレルギー用）、鶏挽肉、豚挽肉、豆乳、鶏モモ肉、絹ごし豆腐	米、砂糖、でんぷん、春雨、ごま油	干し椎茸、人参、あさつき、玉葱、にんにく、キャベツ、ピーマン、だけのこ、ねぎ、チンゲン菜	571 kcal 28.3 g 19.4 g
13	水	チリコンカンサンド さつま芋のクリームシチュー コーンサラダ 	○	牛乳、豚挽肉、茹で大豆、鶏肉、豆乳、豆乳クリーム	コッパン（乳卵なし）、炒め油、小麦粉、さつまいも、サラダ油、乳不使用マーガリン、砂糖	人参、玉葱、にんにく、生しいたけ、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	552 kcal 21.9 g 24.9 g
14	木	味噌ラーメン 中華蒸しパン フルーツポンチ 	○	牛乳、豚挽肉、白味噌、赤味噌、豆乳、刻み大豆	蒸し中華めん、炒め油、砂糖、蒸しパンミックス、ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、干し椎茸、もやし、人参、しななく、ホールコーン、ねぎ、玉葱、だけのこ、パイン、みかん、レモン果汁	668 kcal 22.8 g 18.8 g
15	金	ビビンバ 春雨スープ タピオカミルクティーゼリー 	○	牛乳、豚肉、鶏モモ肉、アガー、豆乳、豆乳クリーム	米、炒め油、砂糖、春雨、ごま油、三温糖、黒みつ	にんにく、ぜんまい、もやし、小松菜、ねぎ、ホールコーン、人参	477 kcal 19.0 g 12.5 g
19	火	キャロットライス 鶏肉のプレゼ 青のりポテト 野菜スープ 	○	牛乳、鶏モモ肉、豆乳クリーム、青のり、豚モモ肉	米、乳不使用マーガリン、小麦粉、じゃがいも	人参、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン、小松菜	546 kcal 24.2 g 18.5 g
20	水	野菜そばろごはん サバのピリ辛焼き 大根と水菜のサラダ 味噌汁 	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、サバ、絹ごし豆腐、カットわかめ、赤味噌、白味噌	米、砂糖、サラダ油、ごま油	玉葱、人参、干し椎茸、生姜、ねぎ、グリーンピース、ホールコーン、にんにく、大根、白菜、水菜	589 kcal 30.2 g 24.1 g
21	木	スイートポテト ポークビーンズ カミカミ根菜サラダ 	○	牛乳、豆乳、豆乳クリーム、豚モモ肉、茹で大豆	食パン（乳卵なし）、砂糖、さつまいもペースト、はちみつ、乳不使用マーガリン、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、春雨、ごま油	玉葱、人参、ホールトマト、れんこん、ごぼう、キャベツ、大根、きゅうり、レモン果汁	589 kcal 22.1 g 24.1 g
22	金	木島平のごはん つくねのかば焼き 野菜のおかか和え 豚汁 	○	牛乳、鶏挽肉、豚挽肉、絞豆腐、赤味噌、焼きのり、おかか、豚モモ肉、絹ごし豆腐、油揚げ、白味噌	米、炒め油、砂糖、でんぷん、じゃがいも、こんにゃく	玉葱、ねぎ、生姜、小松菜、もやし、人参、キャベツ、ごぼう、大根	612 kcal 30.2 g 20.6 g
25	月	ひるぜんおこわ 鶏肉と里芋のうま煮 きのこ汁 りんご 	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、生揚げ	米、もち米、砂糖、炒め油、こんにゃく、里芋	人参、ごぼう、干し椎茸、ふき、大根、ねぎ、小松菜、しめじ、えのきたけ、まいたけ、りんご	571 kcal 23.9 g 19.2 g
26	火	奄美の鶏飯 ぶり大根 米粉チーズケーキ 	○	牛乳、鶏肉、ささ身、刻みりのり、極細かまぼこ（アレルギー用）、ぶり、粉チーズ、白花生	米、でんぷん、揚げ油、こんにゃく、砂糖、米粉、サラダ油	生姜、干し椎茸、いんげん、葉ねぎ、たくあん漬、大根、人参、レモン果汁、レモンピール	646 kcal 26.6 g 22.7 g
27	水	ハヤシライス ポテトスープ ごぼうチップサラダ 	○	牛乳、豚肉、ベーコン	米、乳不使用マーガリン、炒め油、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、はちみつ	にんにく、生姜、人参、玉葱、もやし、グリーンピース、キャベツ、ごぼう、ホールコーン、きゅうり	592 kcal 18.2 g 21.7 g
28	木	焼き飯（水木しげる先生の好物） れんこんバーグ カレービーフン 一反木綿のスープ 	○	牛乳、豚バラ肉、豚挽肉、刻み大豆、絞豆腐、豚モモ肉	米、炒め油、砂糖、でんぷん、ビーフン、ごま油、ワンタンの皮	人参、ねぎ、グリーンピース、ホールコーン、れんこん、玉葱、キャベツ、ピーマン、もやし、小松菜	625 kcal 28.7 g 25.5 g
29	金	ぬりかべトースト かぼちゃのクリームシチュー かぶサラダ 	○	牛乳、鶏肉、豆乳、豆乳クリーム	食パン（乳卵なし）、練りごま、小麦粉、乳不使用マーガリン、すりごま、はちみつ、三温糖、サラダ油、砂糖、じゃがいも	人参、玉葱、かぼちゃ、グリーンピース、かぶ、かぶの葉、しめじ、キャベツ、小松菜、きゅうり	566 kcal 20.1 g 29.5 g

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※今月のりんごは調布市の姉妹都市である長野県木島平産です。市内産野菜は大根・人参です。

