



令和6年11月 献立表



調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	国領小 開校記念 献立	みかんジュース 枝豆と昆布のごはん 鶏のレモン和え こんにゃくサラダ 紅白汁		塩昆布、とり肉、はんぺん、昆布	米、でんぶん、砂糖、こんにゃく、油 ごま	みかんジュース、枝豆、レモン、大根 にんじん、白菜、きゅうり、玉葱 えのき、ねぎ、小松菜	552 kcal 19.5 g 15.4 g 2.6 g
5火		ごはん 豚の味噌焼き 野菜炒め かきたま汁	○	牛乳、ぶた肉、味噌、さつま揚げ、と り肉、豆腐、卵	米、砂糖、油、でんぶん	玉葱、にんじん、キャベツ、ニラ、ねぎ えのき、小松菜	575 kcal 27.3 g 21.2 g 2.3 g
6水		チンジャオロースー并 五目中華スープ りんご	○	牛乳、とり肉、ぶた肉	米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、筍 にんじん、ピーマン、白菜、もやし しいたけ、きくらげ、小松菜、りんご	506 kcal 18.5 g 16.2 g 1.9 g
7木		チリビーンズドッグ カラフルサラダ コーンシチュー	○	牛乳、ぶた肉、いんげん豆、とり肉、 豆乳	コッペパン、油、砂糖、小麦粉、ごま じゃがいも、豆乳バター	にんにく、にんじん、玉葱、セロリ パプリカ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、グリーンピース	598 kcal 22.5 g 28.1 g 2.8 g
8金	いい歯の日 献立	山坂達者飯 いかの南蛮焼き ごぼうサラダ Caたっぷり味噌汁	○	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、いか 油揚げ、豆腐、わかめ、味噌	米、米粒麦、でんぶん、さつまいも 油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ ごま	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん ごぼう、きゅうり、小松菜	572 kcal 30.0 g 20.0 g 2.8 g
11月		麦ごはん チキン南蛮 ミモザサラダ 田舎汁	○	牛乳、とり肉、ハム、卵、味噌	米、押し麦、でんぶん、油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、さつまいも こんにゃく	にんにく、しょうが、きゅうり、玉葱 キャベツ、ほうれんそう、ごぼう にんじん、南瓜、ねぎ	659 kcal 29.8 g 24.2 g 2.5 g
12火		豚丼 茎若布の炒め物 かんぴょう入りみそ汁	○	牛乳、ぶた肉、茎若布、油揚げ、味噌	米、米粒麦、油、しらたき、砂糖 ごま油	しょうが、玉葱、ねぎ、にんじん ごぼう、大根、かんぴょう、小松菜	588 kcal 23.8 g 21.5 g 3.1 g
13水		わかめうどん ししゃものいそべ揚げ たくあん和え 菊花みかん	○	牛乳、とり肉、油揚げ、わかめ、昆布、 ししゃも、青のり	冷凍うどん、小麦粉、揚げ油、ごま	にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ もやし、たくあん、みかん	543 kcal 30.4 g 22.5 g 2.8 g
14木	世界の料理 韓国	ビビンバ 韓国風サラダ トックスープ	○	牛乳、ぶた肉	米、米粒麦、砂糖、ごま油、ごま トック	にんにく、しょうが、ぜんまい、筍 大豆もやし、にんじん、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、玉葱、えのき ニラ	548 kcal 20.9 g 18.3 g 2.2 g
15金	木島平献立	木島平の新米 鯖のめか炊き 和風和え なめこの味噌汁	○	牛乳、鯖、竹輪、おかか、豆腐、味噌	米、砂糖、米ぬか、ごま	キャベツ、にんじん、小松菜、なめこ 白菜、ねぎ	545 kcal 26.6 g 17.2 g 2.3 g
19火		ごはん 里芋のそぼろ煮 野菜の土佐酢和え 柿	○	牛乳、とり肉、生揚げ、かまぼこ、お かか	米、ごま油、さといも、こんにゃく 砂糖、でんぶん	しょうが、にんじん、しいたけ、筍 玉葱、いんげん、きゅうり、もやし ねぎ、柿	548 kcal 22.1 g 14.8 g 1.6 g
20水	ピザの日 献立	照り焼きナンピザ ポトフ 乳ない豆腐(豆乳)	○	牛乳、とり肉、チーズ、ぶた肉 ウインナー、大豆、寒天、豆乳	ナン、砂糖、でんぶん、油、じゃがい も	とうもろこし、にんにく、しょうが 玉葱、セロリ、にんじん、キャベツ 黄桃、パイナップル、さくらんぼ みかん	587 kcal 26.1 g 25.2 g 2.7 g
21木		カレーピラフ ポテトチーズ焼き にんにくスープ	○	牛乳、ぶた肉、ベーコン、チーズ、と り肉	米、豆乳バター、油、じゃがいも オリーブ油	玉葱、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ、セロリ	563 kcal 20.5 g 23.7 g 2.4 g
22金	いい和食の日 献立	きのごはん 蓮根入りつくね ツナ和え 豆腐のすまし汁	○	牛乳、とり肉、豆腐、ツナ、油揚げ、昆 布	米、米粒麦、油、砂糖、パン粉、ごま でんぶん、ごま油	にんじん、まいたけ、しめじ、玉葱 しいたけ、さやえんどう、れんこん しょうが、キャベツ、きゅうり、ねぎ えのき、小松菜	561 kcal 27.7 g 20.5 g 2.5 g
25月		ごはん 魚とポテトのアンダレス ビーンズサラダ ウインナースープ	○	牛乳、マンダイ、味噌、ミックスビー ンズ、ウインナー	米、でんぶん、じゃがいも、砂糖、油 オリーブ油	しょうが、にんじん、キャベツ、玉葱 きゅうり、小松菜	574 kcal 25.7 g 17.5 g 2.2 g
26火		ごはん 大根菜のふりかけ おでん 金平ごぼう 早香	○	牛乳、おかか、揚げボール、さつま揚 げ、昆布	米、ごま油、ごま、砂糖、じゃがいも 竹輪麩、油、こんにゃく	大根葉、大根、にんじん、ごぼう いんげん、早香	555 kcal 22.0 g 11.8 g 1.9 g
27水	ゲゲゲ忌 ©水木プロ	ラグーソースパスタ ジュリアンヌスープ 目玉おやじゼリー	○	牛乳、ぶた肉、ベーコン、寒天、豆乳	スパゲッティ、油、小麦粉、砂糖 コーンスターチ	玉葱、セロリ、にんにく、トマト にんじん、キャベツ、えのき、いちご ブルーベリー	564 kcal 22.1 g 24.6 g 2.7 g
28木		ごはん 鰯のらっきょうソース 野菜の梅肉和え いもこん鍋風汁	○	牛乳、鰯、竹輪、とり肉	米、でんぶん、油、砂糖、こんにゃく 里芋	らっきょう、白菜、きゅうり、大根 にんじん、梅、ごぼう、ねぎ、えのき	564 kcal 23.9 g 17.5 g 2.1 g
29金		ぬりかベトースト ねこ娘のりボンサラダ ポーシチュー	○	牛乳、ぶた肉	食パン、バター、ごま、はちみつ、油 砂糖、ホワイトチョコ、パスタ ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも 小麦粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱 とうもろこし、にんにく、しょうが マッシュルーム、セロリ	667 kcal 21.7 g 33.0 g 2.4 g

©水木プロ

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

※姉妹都市木島平村からは「えのき、しめじ、なめこ、ねぎ、お米、米ぬか、りんご」が届きます。

※今月の地場産の野菜はお休みです。