１１月の献立表・給食だより

令和８年10月３０日
調布市立染地小学校

日	こんだて	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
2 月	吹き寄せごはん	○	とりにく	こめ,もちごめ,さつまいも	しめじ,にんじん,こまつな
	白身魚の大豆フレーク揚げ		たら,だいず	こむぎこ,あぶら	にんにく
	白菜の味噌鍋		ぶたにく,とうふ,ちょうせいとうにゅう,みそ	あぶら,しらたき,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ
4 水	お揚げチャーハン	○	ぶたにく,あぶらあげ	こめ,あぶら	にんじん,たけのこ,ねぎ,えだまめ
	ポテト入り華風サラダ			じゃがいも,あぶら,さとう	はくさい,キャベツ,にんじん,にんにく
	肉団子のスープ		ぶたにく,とうふ	でんぷん,はるさめ,あぶら	たまねぎ,しょうが,はくさい,にんじん,もやし,こまつな,しいたけ
5 木	きのこの和風スープスパゲッティー	○	とりにく,ベーコン	スパゲッティ,あぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,みずな,はねぎ,しめじ,えのきたけ,しいたけ
	ツナコーンサラダ		ツナ	さとう,あぶら	コーン,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ
	スイートポテト		なまクリーム	さつまいも,バター,さとう	
6 金	わかめとしらすのごはん いい歯の日（11/8）	○	わかめ,しらすぼし	こめ	にんじん
	チキンチキンごぼう		とりにく	でんぷん,じゃがいも,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,えだまめ
	青菜と根菜の味噌汁		みそ	こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな
9 月	ごはん	○		こめ	
	鯖のにんにく醤油焼き		さば	あぶら	にんにく
	こんにゃくのサラダ			こんにゃく,さとう,あぶら	もやし,にんじん,キャベツ
	かぼちゃと大根の味噌汁		あぶらあげ,みそ		かぼちゃ,だいこん,にんじん,はねぎ
10 火	味噌ラーメン	○	ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,ラード	しょうが,にんにく,しいたけ,もやし,キャベツ,にんじん,たけのこ,コーン,ねぎ
	わかめとキムチの春巻き		わかめ,ツナ	はるさめ,でんぷん,あぶら,こむぎこ,はるまきのかわ	にんにく,しょうが,キムチ,キャベツ
	豆もやしのナムル			あぶら,さとう	まめもやし,もやし,にんじん,こまつな
11 水	豚肉と玉ねぎのガーリックライス	○	ぶたにく	こめ,あぶら	たまねぎ,にんにく,はねぎ
	豆腐ステーキ		とうふ	でんぷん,あぶら,さとう	たまねぎ
	卵とほうれん草のスープ		たまご	でんぷん	ほうれんそう,もやし,たまねぎ,にんじん
12 木	生姜ごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,あぶら	しょうが,にんじん,こまつな
	小魚の味噌和え		メヒカリ,みそ	でんぷん,あぶら,さとう	
	かぶとわかめのすまし汁		わかめ		かぶ,にんじん,えのきたけ,ねぎ
	みかん				みかん
13 金	手作りアップルパイ 作品展	○		パイシート,むえんバター,さとう,コーンスターチ	りんご,レモン
	秋色クリームシチュー		とりにく,ぎゅうにゅう,いんげんまめ,なまクリーム	あぶら,さつまいも,じゃがいも,マーガリン,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,しめじ,はくさい
	玉ねぎドレッシングサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,はくさい,コーン,たまねぎ
17 火	わかめうどん	○	とりにく,あぶらあげ,かまぼこ,わかめ	うどん	しいたけ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ
	五平餅（アルファ化米）		みそ	アルファかまい,さとう,ごま	
	野菜のおかか和え		おかか		こまつな,キャベツ,もやし,にんじん
18 水	いかチリ丼	○	いか,とうふ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,ねぎ,にんじん,ニラ
	春雨とコーンのスープ			はるさめ	たまねぎ,にんじん,ニラ,コーン
	じゃが丸くん			じゃがいも,ホットケーキミックス(乳・卵なし),あぶら	
19 木	ごはん	○		こめ	
	小魚のゆかり揚げ		スプラット	こむぎこ,あぶら	ゆかり
	秋野菜のうま煮		とりにく,なまあげ	あぶら,こんにゃく,さといも,くり,さとう	ごぼう,にんじん,しいたけ,しめじ,いんげん
	キャベツともやしの味噌汁		あぶらあげ,わかめ,みそ		キャベツ,もやし,ねぎ
20 金	秋の恵みのカレーライス	○	とりにく	こめ,あぶら,さつまいも,じゃがいも,こむぎこ,マーガリン	しょうが,にんにく,たまねぎ,エリンギ,しめじ,にんじん,あんずジャム
	福神漬け				ふくじんづけ（なす、きゅうり、だいこん、れんこん、しょうが、なたまめ、しそのは）
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク,さとう,あぶら	にんじん,キャベツ,はくさい,きゅうり,コーン,たまねぎ
	早香				はやか

24 火	ごはん 鯖のごまだれ焼き 五目きんぴら 白菜のそぼろ汁	11/24は和食の日	○		こめ	
				さば	さとう,ごま	
				ぶたにく,さつまあげ	あぶら,こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん
				ぶたにく,なまあげ	あぶら,でんぷん	しょうが,えのきたけ,はくさい,ねぎ
25 水	ぬりかべトースト ポトフ ねこ娘のリボンサラダ	ゲゲゲ忌2026 11/18～11/30	○		パン,バター,マーガリン,ごま,はちみつ,さとう,ホワイトチョコレート	
				ベーコン,ウィンナソーセージ,ぶたにく	じゃがいも	だいこん,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,キャベツ,かぶ
					リボンパスタ,エッグケアマヨネーズ,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,パプリカ
26 木	水木さん家の焼き飯 一反木綿スープ 手作りドーナツ		○	ロースハム,たまご	こめ,おおむぎ,あぶら	たまねぎ,ピーマン,しいたけ
					ワンタンのかわ	にんじん,もやし,たけのこ,ほうれんそう,ねぎ
				とうふ	こむぎこ,さとう,あぶら	
27 金	チキンライス 魚のハーブ焼き キャベツのスープ 目玉のおやじゼリー	©水木プロ	○	とりにく	こめ,おおむぎ,あぶら	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,グリンピース
				あかうお	あぶら	にんにく
				ベーコン	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ
				かんてん,ちょうせいとうにゅう	さとう,コーンスターチ	いちご,ブルーベリー
30 月	ごはん 鶏肉のノルウェー風 うま塩だれサラダ いもっこ汁		○		こめ	
				とりにく	でんぷん,あぶら,さとう	しょうが
					あぶら,ごま	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,にんにく
				とりにく,とうふ,みそ	あぶら,さといも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,ほうれんそう,ねぎ

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ウインナー、ハム、ベーコン、焼き豚、パン粉、練り製品、マーガリン、マヨネーズは乳卵を使用しています。

調布市の姉妹都市、長野県木島平村からしめじ、えのきだけ、りんごが届きます。

11月平均栄養価
エネルギー 605kcal　たんぱく質 24.0ｇ
脂質 22.6ｇ　食塩相当量 2.4ｇ

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。学校給食ではごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を取り入れた料理のほか、季節の行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。



給食から学ぶ和食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



正しい持ち方は⑤です。

左ききの人の持ち方

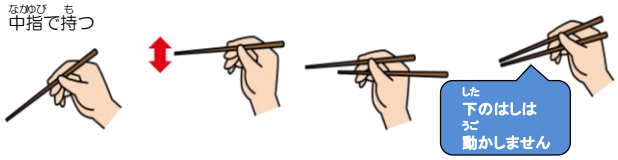
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしをえんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ

②「1」の字を書くように、たてに動かす

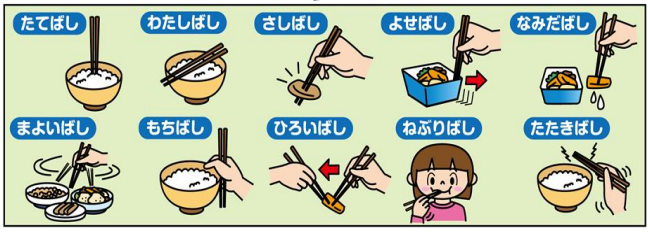
③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする



毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



11月の献立より

2日(月)吹き寄せごはん…秋の風に落ち葉が吹き寄せられ、間からきのこなどが顔をのぞかせている風景をイメージした、季節を感じるごはんです。

17日(火)五平餅…この日の五平餅は、災害時用として学校に備蓄されているアルファ化米を使用して作ります。調布市では防災備蓄倉庫の物品について賞味期限を考慮して入替を行っており、幸いなことに使用する機会のなかったアルファ化米を無駄にすることなく給食でいただいています。

25日(水)26日(木)27日(金)ゲゲゲ忌献立…「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、93歳で亡くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。調布市では、11月18日から30日を「ゲゲゲ忌2026」として様々な催しが行われます。

給食では、目玉のおやじなどのキャラクターをイメージした料理や水木さんのおうちで食べられてきた焼き飯やドーナツなどを作ります。お楽しみに！



調布市農業まつり

令和8年11月21日（土）、22日（日）10：00～15:00
会場：調布駅前広場
農産物の即売が行われます。地元の野菜をぜひ味わってください。調布市の給食を紹介するコーナーもあります。