



太字 で表記している献立は、セタのリクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです。
先月の麻婆料・さつま芋チップスはリクエストメニューでした。

令和7年11月28日

調布市立杉森小学校

校長 濱松 育洋

柴養十 十谷 喜美子

日 に ち	お 知 ら せ	牛 乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
				血や肉になる	動く力のもとになる	体の調子を整える		
1 (月)	メニュー ブック	○	クリームボックス チリコンカン 野菜スープ	牛乳、生クリーム 豚挽き肉、金時豆、大豆 ウィンナー、鶏がら	食パン、砂糖、バター、練乳、 コーンスターチ オリーブオイル、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ	524 Kcal 232 g 23.7 g 2.4 g	1年2組からクリームパンとリクエストがあったので、食パンでクリームボックスを作ります。
2 (火)		○	ビビンバ 白身魚のウースタン かぼちゃプリン	豚挽き肉 助赤鯿、絹ごし豆腐、鶏がら アガー、豆乳、豆乳クリーム	米、押し麦、砂糖、ごま油、ごま でんぶん、ごま油 砂糖	にんにく、生姜、たけのこ、もやし、小松菜、にんじん 生姜、にんじん、チンゲン菜、にら、ねぎ かぼちゃペースト	529 Kcal 209 g 16.1 g 2.0 g	ハロウィンではないけれど、今日のプリンはかぼちゃ味。かぼちゃはの免疫力を高めてくれます。
3 (水)		○	ごはん・チカの唐揚げ 野菜の梅おかかあえ 呉汁	チカ おかか 刻み大豆、豆乳、みそ(赤・白)、 混合削り節、だし昆布	米・米粉、でんぶん、油 砂糖	キャベツ、小松菜、にんじん、梅肉 大根、にんじん、ごぼう、白菜、ねぎ	532 Kcal 224 g 16.8 g 2.1 g	チカは、わかさぎに似た魚で、骨が柔らかく、鱗が細かいので唐揚げにすると丸ごと食べられます。
4 (木)		○	ポークハヤシライス 海藻サラダ りんご	豚肉、鶏がら 海藻ミックス	米、押し麦、小麦粉、乳不使用 マーガリン ごま油、砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト にんじん、キャベツ、もやし りんご	776 Kcal 187 g 19.4 g 2.0 g	ポークハヤシライスは、リクエストを見つけた2年1組からのリクエストです☆
5 (金)		○	昆布ごはん ホキの黒酢炒め 大根とわかめの中華スープ	細切り昆布 ホキ、鶏がら 生わかめ、絹ごし豆腐、鶏がら	米 でんぶん、油、じゃが芋、砂糖 ごま油、でんぶん	にんじん、いんげん 生姜、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、たけのこ 大根、チンゲン菜、ねぎ	541 Kcal 184 g 19.2 g 3.1 g	白身魚のホキは、どんな料理にも合う優れもの。今回は、酢豚のような中華炒めしました。
8 (月)		○	親子丼 五目きんぴら 菊花みかん	鶏肉、高野豆腐、混合削り節、卵 焼き竹輪	アルファ米、砂糖、でんぶん 油、糸こんにゃく、砂糖	にんじん、玉ねぎ ごぼう、にんじん、いんげん みかん	545 Kcal 245 g 15.7 g 1.1 g	卵を使った料理と言うと、親子丼ではないでしょうか？！給食では、高野豆腐を入れて作ります。
9 (火)		○	野菜のスーパゲッティ ツナサラダ スイートポテト	鶏肉、ベーコン、鶏がら 生わかめ、ツナフレーク 豆乳	スパゲッティ、オリーブオイル 砂糖、ごま油 さつま芋、砂糖、乳不使用 マーガリン	にんにく、生姜、玉ねぎ、エリンギ、ぶなしめじ、 ごぼう、にんじん、ブロッコリー にんじん、キャベツ、もやし、小松菜	542 Kcal 213 g 18.1 g 1.4 g	気づいていましたか？実は、10～12月までさつま芋推しでした。今月はスイートポテトです。
10 (水)		○	キムチチャーハン 垣タスブ カルピゼリー	豚肉 豚肉、油揚げ、鶏がら 粉寒天	米、ごま油 ごま油、砂糖、練りごま、すりごま カルピス	ねぎ、干し椎茸、にんじん、ピーマン、キムチ たけのこ、もやし、にら、生姜、にんにく、ねぎ 黄桃(缶)	579 Kcal 218 g 22.1 g 2.4 g	カルピスは、なんと、1964年の東京オリンピックの贈、選手村でふるまわれました。
11 (木)		○	ごはん・高菜じゃこふりかけ 豆腐つくね・お浸し みそ汁	ちりめんじゃこ 鶏挽き肉、絞り豆腐 みそ(赤・白)、削り節、だし昆布	米・油、白ごま 油、砂糖、でんぶん	刻み高菜、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜・キャベツ、にんじん、小松菜 大根、白菜、なめこ、小松菜、ねぎ	526 Kcal 230 g 17.3 g 2.4 g	□のマークがついているメニューは、おはなさいどころに登場する食材が入っています！
12 (金)		○	ミートドッグ 冬野菜のチャウダー オニオンドレッシングサラダ	豚挽き肉、ビザチーズ 鶏肉、ベーコン、豆乳クリーム、 豆乳、鶏がら	コッペパン、米粉、油 玉ねぎ、小麦粉、じゃが芋、 乳不使用マーガリン 砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト 玉ねぎ、にんじん、白菜、かぶ、ほうれん草、 クリームコーン キャベツ、小松菜、にんじん、もやし、玉ねぎ	545 Kcal 238 g 25.6 g 2.6 g	人気のミートソースをコッペパンに挟んでみました。グラタンに近いかもしれません。
15 (月)		○	そばめし 野菜のわさび醤油あえ のっぺい汁・ゆめオレンジ	豚挽き肉、おかか かまぼこ、生揚げ、厚削り、だし昆布	米、油、中華麺、揚げ玉 里芋、糸こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、万能ねぎ、紅生姜 小松菜、にんじん、キャベツ にんじん、大根、ぶなしめじ、小松菜、ねぎ・ゆめオレンジ	530 Kcal 226 g 15.1 g 3.1 g	ゆめオレンジは、愛媛県で生まれた柑橘です。糖度が高く、酸味が抑えられておいしいオレンジです☆
16 (火)	日本味めぐり	○	京都府 カレーうどん 大根のせん草漬け風 ハツ橋風抹茶ケーキ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、 厚削り、だし昆布 塩昆布 卵、豆乳、きなこ	うどん、油、砂糖、でんぶん 砂糖 乳不使用マーガリン、砂糖、 小麦粉、粉糖	生姜、玉ねぎ、にんじん、小松菜、ねぎ 大根、にんじん 抹茶	552 Kcal 233 g 19.5 g 1.7 g	京都のお土産の定番、ハツ橋をケーキにしました。現地の物に近い味を目指していますが、悩んだときは「風」と名付けています。
17 (水)	ワールドランチ	○	ジョージア シラフラヴィ(炊き込みピラフ) ヒンカリ(ジョージア風水餃子) グリーンサラダ アジャップサンダリ(トマトスープ)	鶏肉 豚挽き肉 レンズ豆、鶏がら	米 小麦粉、強力粉、ラード 油、オリーブオイル、砂糖 オリーブオイル、じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ、水菜、きゅうり セロリー、にんにく、玉ねぎ、なす、トマト、 ホールトマト、黄ピーマン	573 Kcal 215 g 17.1 g 2.4 g	ヒンカリは、ジョージアの代表的な料理で、たくさん食べる人は、一度に10個食べるそうです。給食では1人1個にしました。アジャップサンダリは、ミネストローネに似たスープです。
18 (木)		○	回鍋肉丼 ぶるぶる寒天のゴマだれ中華あえ つぶつぶみかんゼリー	豚肉、赤みそ ぶるぶる寒天 アガー	米、押し麦、砂糖、油、ごま油 ごま油、砂糖、練りごま、すりごま 砂糖	キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、 玉ねぎ、ねぎ、生姜、にんにく きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん みかんジュース、みかん(缶)	537 Kcal 188 g 16.2 g 1.4 g	回鍋肉は、熱したフライパンで肉を回すように炒めることからその名が付けました。
19 (金)		○	木島平村産のごはん・鯖の塩麹焼き 切干大根の煮つけ ふぶき汁	鯖 油揚げ、焼き竹輪 絞り豆腐、削り節、だし昆布	木島平村産の米 油、砂糖	切干大根、にんじん 大根、にんじん、ぶなしめじ、白菜、ほうれん草	638 Kcal 284 g 22.1 g 1.7 g	煮ても炒めてもサラダでも…どんな料理にも使える切干大根を主役の煮つけにしました。
22 (月)		○	五目タンメン いか焼売 ナムル・早香	豚肉、鶏がら、だし昆布 いかすり身、鶏挽き肉 はちみつ	蒸し中華麺、油、ごま油 でんぶん、焼売の皮 ごま油、ごま	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、キャベツ、 玉ねぎ、もやし、きくらげ、ねぎ 玉ねぎ、干し椎茸 小松菜、もやし、にんじん・早香	533 Kcal 259 g 17.3 g 2.8 g	今日の中心は、いか焼売。いかのすり身を使ってモチモチの焼売を作ります。
23 (火)	リザーブ給食	○	リザーブ給食 チキンライスのホワイトソースかけ クリスマスサラダ チキンスパアリブ フライドチキン	鶏肉、豆乳、豆乳クリーム 鶏もも肉 鶏もも肉	米、油、小麦粉、乳不使用 マーガリン 油、オリーブオイル、砂糖 はちみつ 小麦粉、コーンフレーク、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン にんにく、生姜 にんにく	選 び 異 な な ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い 	

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき茸、ふなしめじ、きくらげ、りんご 地場野菜：野菜が育ち次第、使用します

田はブックメニューの日です。今月は『おはなし だいどころ』（作・絵：さいとう しのぶ）にちなんだ献立です。