



11月 献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

日	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	エネルギー たんぱく質
1 金	ごはん なめたけ じゃが芋のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	○	牛乳 豚挽肉 大豆 生揚げ 豆腐 生わかめ 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく でんぶん	えのき 生姜 人参 たけのこ 玉葱 枝豆 ねぎ りんご	630kcal 24.3g
5 火	ごはん ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ じゃが芋と野菜のスープ	○	牛乳 豚挽肉 大豆 豆腐 豆乳 ベーコン	米 油 生パン粉 マーガリン 砂糖 じゃがいも	玉葱 マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり もやし コーン	646kcal 26.7g
6 水	(ブックメニュー) スープパゲッティ ひじきと豆のサラダ スイートポテト	○	牛乳 鶏肉 ひじき 白いんげん豆 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 さつまいも バター	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ ぶなしめじ ごぼう 人参 ブロッコリー 枝豆 小松菜 コーン	550kcal 21.9g
7 木	揚げパン ボルシチ マカロニサラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ	チーズパン グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 かぶ セロリ キャベツ きゅうり	531kcal 17.2g
8 金	(いい歯の日) 山坂達者飯 鶏肉と大根の煮物 味噌汁	○	牛乳 炒り大豆 じゃこ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	米 さつまいも 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 筍 いんげん 小松菜 ねぎ	627kcal 26.2g
11 月	栗ごはん 焼きししゃも ひじき入り味噌ドレッシングサラダ けんちん汁	○	牛乳 ししゃも ひじき 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 むき栗 ごま 油 砂糖 里芋 こんにゃく	キャベツ もやし ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 ねぎ ほうれんそう	524kcal 26.8g
12 火	塩ラーメン ツナ餃子 野菜のレモンしょう油和え	○	牛乳 豚肉 ツナ 生わかめ	蒸し中華めん 油 ごま でんぶん 餃子の皮 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ コーン 白菜 ねぎ ニラ 小松菜 レモン	584kcal 23.4g
13 水	パインパン 鶏肉のコーンフレーク焼き パンサンスー 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 ロースハム	パインパン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク はるさめ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり もやし 人参 玉葱 かぶ ホールトマト	561kcal 29.1g
14 木	ゆず胡椒のスープごはん ほっけのピリ辛焼き 煮びたし 菊花みかん	○	牛乳 鶏肉 卵 ほっけ 油揚げ	米 でんぶん 砂糖 ごま油	水菜 人参 ねぎ 万能ねぎ ゆず 生姜 にんにく 白菜 もやし 小松菜 ぶなしめじ みかん	547kcal 26.6g
15 金	秋野菜カレー オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 鶏肉 粉寒天	米 油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 ぶなしめじ エリンギ なす オレンジジュース みかん パイン りんご 黄桃	652kcal 18.2g
19 火	黒砂糖パン 魚のハーブ焼き さつま芋入りポテトサラダ コロコロ野菜スープ	○	牛乳 パサ ロースハム 鶏肉	黒砂糖パン オリーブ油 パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 砂糖	にんにく パセリ 人参 コーン きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ かぼちゃ	582kcal 35.1g
20 水	チンジャオロース麺 白菜のスープ 野菜チップ	○	牛乳 豚肉 ベーコン	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 でんぶん さつまいも じゃがいも	にんにく ねぎ にんにくの芽 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン えのき もやし 白菜 人参 れんこん ごぼう	547kcal 20.7g
21 木	もみじごはん 鯖のカレー揚げ 具だくさん味噌汁	○	牛乳 鯖 生わかめ 豆腐 味噌	米 ごま油 小麦粉 油	人参 大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ えのき	618kcal 26.1g
22 金	じゃこ入り大根ご飯 鶏団子のちゃんこ汁 抹茶プリン	○	牛乳 豚肉 じゃこ 豆腐 鶏挽肉 大豆 豆乳 アガー	米 油 ごま でんぶん こんにゃく 砂糖	大根 だいこん葉 人参 白菜 ねぎ 小松菜	593kcal 22.5g
25 月	家常豆腐丼 春雨卵スープ 菊花みかん	○	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 卵	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 みかん	583kcal 23.6g
26 火	チーズカレートースト 鶏肉のポトフ キラキラポンチ	○	牛乳 豚挽肉 大豆 ピザチーズ 鶏肉 ウィンナー 寒天	食パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 パセリ 人参 キャベツ みかん りんご パイン レモン	607kcal 26.6g
27 水	枝豆と塩昆布のごはん ふくさ卵 野菜の和え物 豆腐と野菜の味噌汁	○	牛乳 塩昆布 鶏挽肉 卵 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	枝豆 人参 たけのこ 玉葱 えのき グリーンピース 白菜 もやし 小松菜 大根 ねぎ ほうれんそう	556kcal 24.0g
28 木	にんにくチャーハン いかのねぎ塩焼き じゃが芋のスープ りんご	○	牛乳 豚肉 いか 鶏肉	米 マーガリン 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく 葉ねぎ 生姜 ねぎ 人参 玉葱 キャベツ りんご	547kcal 26.1g
29 金	(ゲゲゲ島) カナパン (水木しげるさんの大好物) 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 白菜 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	597kcal 21.2g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。
※里芋は市内産のものを使用します。

