

11月献立表

令和7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
4 火	家常豆腐丼 にらのナムル 菊花みかん	○	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 油 砂糖 でんぶん 白ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ キャベツ ピーマン もやし ニラ みかん	570kcal 23.0g
5 水	和風きのこスパゲッティ ベーコンと白菜のスープ スイートビーンズ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 刻みのり 白いんげん豆 豆乳	スパゲッティ 油 さつまいも マーガリン 砂糖	にんにく 玉葱 ほうれんそう しめじ エリンギ 白菜 コーン もやし	578kcal 23.9g
6 木	もみじごはん 鯖のカレー揚げ 具沢山みそ汁	○	牛乳 鯖 油揚げ 味噌	米 ごま油 白ごま 小麦粉	人参 大根 ねぎ かぼちゃ ほうれんそう しめじ	625kcal 26.9g
7 金	(いい歯の日) 山坂達者飯 豚バラ肉と大根の煮物 豆腐の味噌汁	○	牛乳 大豆 じゃこ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	米 さつまいも 砂糖 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	623kcal 24.4g
10 月	ごはん のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 なめこ汁	○	牛乳 刻みのり 豚挽肉 大豆 生揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく でんぶん	生姜 人参 たけのこ 玉葱 枝豆 なめこ 根みつば	595kcal 24.6g
11 火	チキンときのこのピラフ ポテトオムレツ 白菜のスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム バセリ 白菜 小松菜 ねぎ	559kcal 25.3g
12 水	豚キムチ焼きそば 肉団子と白菜のスープ タキショーポテト	○	牛乳 豚肉 豚挽肉 大豆 豆腐	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぶん 春雨 じゃがいも	人参 玉葱 もやし キムチ ニラ 生姜 にんにく 小松菜 白菜 きくらげ ねぎ	511kcal 22.6g
13 木	ミルクパン ハンバーグ コーンサラダ じゃが芋と野菜のスープ	○	牛乳 豚挽肉 大豆 豆乳 ベーコン	パン 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	564kcal 27.1g
14 金	秋野菜カレー 大根サラダ 木島平のりんご	○	牛乳 鶏肉 ハム	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 しめじ エリンギ なす 大根 きゅうり コーン りんご	694kcal 20.5g
18 火	チーズカレートースト 鶏肉のポトフ つぶつぶゼリー	○	牛乳 豚挽肉 大豆 ピザチーズ 鶏肉 ウィンナソーセージ 寒天	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 バセリ 人参 キャベツ みかん缶 みかんジュース	572kcal 26.6g
19 水	ちゃんこうどん 白身魚の変わり味噌和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 メルルーサ 味噌	うどん でんぶん 油 じゃがいも ごま油 白ごま 砂糖	人参 大根 もやし ねぎ こねぎ 生姜 ピーマン ごぼう	552kcal 28.7g
20 木	ゆかりごはん いかのねぎ塩焼き 肉豆腐	○	牛乳 いか 豚肉 焼き豆腐	米 砂糖 白いりごま ごま油 糸こんにゃく	ゆかり 生姜 にんにく ねぎ 玉葱 人参 たけのこ しめじ こねぎ	568kcal 31.1g
21 金	五平餅(α米) 梅しそサラダ けんちん汁 菊花みかん	○	牛乳 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐	アルファ化米 砂糖 白すりごま ごま 油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねり梅 しそ葉 ごぼう 大根 ねぎ みかん	535kcal 18.9g
25 火	枝豆と塩昆布のごはん ししゃものごまフライ 茹で野菜のごま酢和え わかめとじゃが芋の味噌汁	○	牛乳 塩昆布 ししゃも 油揚げ わかめ 味噌	米 小麦粉 生パン粉 パン粉 ごま 油 砂糖 じゃがいも 練りごま すりごま	冷凍枝豆 人参 キャベツ もやし きゅうり ねぎ	667kcal 28.7g
26 水	ゆず胡椒のスープごはん ホッケのピリ辛焼き 野菜の煮びたし 菊花みかん	○	牛乳 鶏肉ささ身 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 しめじ みかん	547kcal 26.6g
27 木	(ブックメニュー) きのこのチーズリゾット グリーンサラダ さつま芋のカップケーキ	○	牛乳 鶏肉 粉チーズ 調製豆乳	米 油 砂糖 さつまいも	にんにく 玉葱 まいたけ しめじ えのき バセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	518kcal 19.9g
28 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 ツナカレーサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム ツナ	バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉葱 白菜 コーン キャベツ きゅうり ピーマン りんご レモン	608kcal 22.6g

※仕入れや行事の都合により、変更することがあります。

※大根、じゃが芋、白菜、キャベツは、市内産のものを使用します。