2026年11月こんだて

調布市立飛田給小学校

日	献立名	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	一言メモ
2月	大根ピラフ		ぶたにく	こめ, むぎ, バター, あぶら	にんじん, だいこん, たまねぎ	枝豆は完熟する前の大豆で、たんぱく質が豊富です。
	枝豆サラダ	○		あぶら, さとう	もやし, にんじん, えだまめ, たまねぎ	
	キャベツのスープ		ベーコン		にんじん, たまねぎ, キャベツ	
4水	手作りパン（さつまいも）			きょうりきこ, さとう, バター, さとう, さつまいも		さつまいもが入ったパンを、一つひとつ手作りします。できたてのパンを味わってください。
	キャベツともやしのマヨあえ	○		ノンエッグマヨネーズ, さとう	キャベツ, もやし	
	豆入りコーンチャウダー		とりにく, ひよこまめ, だいず, レンズまめ, ぎゅうにゅう, とうにゅう	あぶら, じゃがいも, こめこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, コーン	
5木	ソース焼きそば		ぶたにく	むしちゅうかめん, あぶら, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, ねぎ	豆腐ナゲットは、とりひき肉や豆腐、野菜を混ぜ合わせて揚げます。
	豆腐ナゲット	○	とうふ, とりにく	でんぷん, あぶら	にんじん, たまねぎ, コーン	
	みかん				みかん	
6金	きのこごはん		あぶらあげ	こめ, むぎ, さとう	えのき, しめじ, まいたけ, にんじん	きのこごはんには、秋が旬のきのこが3種類入っています。
	とりの照り焼き	○	とりにく	さとう	にんにく, しょうが	
	さつま芋のみそ汁		とうふ, みそ	さつまいも	たまねぎ	
9月	ごはん			こめ		肉豆腐は、豚肉や豆腐、野菜などを甘辛く煮ます。
	肉豆腐	○	ぶたにく, とうふ	あぶら, こんにゃく, さとう	しょうが, だいこん, たまねぎ, にんじん, ねぎ	
	じゃが芋のみそ汁		あぶらあげ, みそ	じゃがいも	もやし	
10火	さけチャーハン		さけ	こめ, むぎ, あぶら	にんじん, たまねぎ, レタス	さけチャーハンには、ほぐしたさけが入っています。レタスなどの野菜と炒めます。
	大根サラダ	○		ごまあぶら, さとう	だいこん, にんじん, もやし, たまねぎ	
	中華スープ		ハム	はるさめ, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, もやし, しょうが	
11水	こぎつねうどん		こんぶ, ぶたにく, あぶらあげ	うどん	にんじん, たまねぎ, こまつな	肉だねにしゅうまいの皮をまとわせ、花のような見た目に仕上げます。
	豆腐花シューマイ	○	ぶたにく, とりにく, とうふ	さとう, でんぷん, しゅうまいのかわ	たまねぎ, しょうが, ほししいたけ	
	野菜の辛子和え				もやし, キャベツ, にんじん	
12木	和風ピラフ		とりにく	こめ, むぎ, あぶら, バター	マッシュルーム, しめじ, えのき, たまねぎ, にんじん	ピラフは、しょうゆなどで和風の味付けに仕上げます。
	じゃがいものチーズ焼き	○	ベーコン, ピザチーズ	じゃがいも	たまねぎ	
	野菜スープ				にんじん, たまねぎ, キャベツ	
13金	ごはん			こめ		高野豆腐には、たんぱく質やカルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。
	高野豆腐の炒め物	○	とりにく, こうやどうふ	あぶら, さとう	ほししいたけ, にんじん, しめじ, だいこん, しょうが	
	すまし汁（青菜・豆腐）		とうふ		こまつな, たまねぎ, もやし	
17火	さつま芋ごはん			こめ, もちごめ, さつまいも, ★くろごま		とりひき肉と豆腐を混ぜ合わせて一つひとつつくねを作り、甘辛いたれにからめます。
	つくね	○	とりにく, とうふ	パンこ, でんぷん, ざらめ	ねぎ, しょうが	
	即席漬け			さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	
	切干大根のみそ汁		とうふ, みそ		きりぼしだいこん, たまねぎ, にんじん	
18水	ごはん			こめ		はっと汁は、宮城県の郷土料理です。米粉やでんぷんで作ったもちもちとした生地が入っているのが特徴です。
	豆腐のカレーそぼろ煮	○	とりにく, だいず, とうふ	あぶら, さとう, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし	
	はっと汁		こんぶ	あぶらふ, こめこ, でんぷん	だいこん, にんじん, ねぎ, たまねぎ	
19木	豚丼		ぶたにく	こめ, むぎ, あぶら, しらたき, さとう	しょうが, たまねぎ, えのき, ねぎ	みそ汁には、秋が旬の食材が入っています。この時期のかぼちゃは、甘みが増しています。
	甘辛大豆	○	だいず	でんぷん, あぶら, さとう		
	秋の具沢山みそ汁		みそ	さつまいも	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, しめじ	
20金	きのこスパゲティ		ベーコン	スパゲッティ, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, しいたけ, しめじ, えのき, マッシュルーム, ピーマン	4種類のきのこを使ってスパゲティを作ります。
	フレンチサラダ	○		さとう, あぶら	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, もやし, たまねぎ	
	チーズ入りいももち		ダイスチーズ	じゃがいも, でんぷん, さとう		
24火	ごはん			こめ		11月24日は「和食の日」です。ごはん、汁物、主菜、副菜を組み合わせた一汁三菜を基本とし、だしの「うま味」を活かしています。
	鯖の文化干し 煮びたし 和食の日	○	さば		こまつな, にんじん, もやし	
	けんちん汁		あぶらあげ, ぶたにく	あぶら, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, えのき	
25水	カレーピラフ		ぶたにく, とりにくとうふ	こめ, むぎ, バター, あぶら	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	ヨーグルトを寒天とゼラチンでかためてさっぱりとしたゼリーにします。
	マカロニサラダ	○	ツナ	マカロニ, あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, きゅうり, コーン, たまねぎ	
	ヨーグルトゼリー		こなかんてん, ゼラチン, ぎゅうにゅう, ヨーグルト	さとう		
26木	ビビンバ		★たまご, ぶたにく, とりにく	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, こまつな	トッポギは、韓国発祥のもちです。スープには星形のトッポギが入っています。
	大根ともやしのナムル	○		ごま油, さとう	だいこん, もやし, にんじん, ねぎ	
	星型トッポギスープ		ぶたにく	ほしがたトッポギ	にんじん, たまねぎ, えのき	
27金	チキンライス ゲゲゲ息		とりにく	こめ, バター, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム	ゲゲゲ息の献立として、水木しげるさんが大好きだったドーナツを作ります。
	パリパリチーズサラダ	○	ピザチーズ	あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, もやし, えだまめ, たまねぎ	
	ゲゲゲの豆腐ドーナツ		とうふ	ホットケーキミックス, こむぎこ, きょうりきこ, さとう, あぶら, ふんとう		
30月	塩麻婆豆腐丼		ぶたにく, とりにく, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ねぎ, ほししいたけ	麻婆豆腐はいつもの味付けではなく、辛みのない塩味に仕上げます。
	味噌ドレサラダ	○	みそ	さとう, あぶら	キャベツ, にんじん, もやし, たまねぎ	
	若布スープ		カットわかめ	ごまあぶら, さとう	たまねぎ, もやし, しょうが	

※アレルギー食品には★を表示しています

※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ，えのき」が届きます。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※今月使用するきゅうりは調布市産です。