



# 11月 こんだて表



平成29年10月30日  
調布市立石原小学校

日	ようび	こんだて名	牛乳	血や肉になる 赤のなかま	熱や力の元になる 黄のなかま	体の調子を整える 緑のなかま	エネルギー たんぱく質(しつ) 繊維(しつ)
1	水	もみじおこわ 秋野菜と栗の炊合わせ 秋色すまし汁 みかん	十三夜 ○	牛にゆう、油揚げ、とり肉、 生揚げ、かまぼこ、とうふ	もち米、米、砂糖、油、 こんにやく、里芋、むき栗	人参、しめじ、干しいたけ、いんげん、ごぼう、 たけのこ、枝豆、えのきたけ、小松菜、ねぎ、みかん	629 kcal 25.2 g 17.4 g
2	木	ムブンガ(ごはん) トーチ(バナナ) ムアンパ(アフリカ風シチュー) チップス(スパイシーポテトフライ)	文化の日 オリパラ マラウイ料理 ○	牛にゆう、とり肉、 ミックスビーンズ	米、砂糖、油 じゃが芋	玉ねぎ、にんにく、生姜、なす、 かぼちゃ、ホールトマト、バナナ	653 kcal 21.0 g 17.6 g
6	月	じゃこ入り高菜チャーハン 韓国風豆乳スープ 柿	○	牛にゆう、卵、ハム、じゃこ、 たら、油あげ、豆腐、豆乳、みそ	米、麦、油、ごま、 でんぷん、じゃが芋	高菜漬、ねぎ、生姜、人参、大根、 えのきたけ、干しいたけ、ほうれん草、柿	610 kcal 27.5 g 19.6 g
7	火	ちゃんこうどん 大根とツナのサラダ あべかわおさつ	《立冬》 風邪予防 メニュー ○	牛にゆう、ぶた肉、とり肉、 油あげ、ツナ、きな粉	里芋、うどん、油、さつまいも、 砂糖、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、人参、大根、干しいたけ、ねぎ、 小松菜、きゅうり、ホールコーン、大葉	628 kcal 22.1 g 26.4 g
8	水	ゆかりごはん いかのリング揚げ 根菜の炒めサラダ みだくさんみそ汁	かみかみ メニュー 11月8日は いい歯の日 ○	牛にゆう、いか、ベーコン、 豆腐、油あげ、みそ	米、麦、ごま、でんぷん、 油、じゃが芋、こんにやく、 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり、生姜、れんこん、ごぼう、 人参、大根、玉ねぎ、小松菜	673 kcal 25.4 g 21.5 g
9	木	ソフトフランスパン パンブキシチュー コーンサラダ	○	牛にゆう、とり肉、 ひよこ豆、生クリーム	砂糖、パン、油	玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、 人参、もやし、ホールコーン	605 kcal 22.7 g 24.9 g
10	金	お赤飯 紅白ポンチ 魚のもみじ焼き お祝いすまし汁	調布中学校 開校70周年 お祝いこんだて ○	牛にゆう、アブラカレイ、 なると(小麦粉・卵なし)、 ささげ、わかめ	米、もち米、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、紅白白玉団子	生姜、人参、ピーマン、黄ピーマン、大根、 ねぎ、ほうれん草、パイン缶、レモン汁、 ミックスフルーツ(りんご・もも・なし)	709 kcal 27.1 g 18.1 g
13	月	さつまいもと甘酒の蒸しパン 秋野菜のポトフ フルーツ入りサラダ	○	牛にゆう、ウィンナー、 ベーコン、ぶた肉、ひよこ豆	乳不使用ホットケーキミックス、 さつまいも、油、じゃが芋、砂糖	にんにく、生姜、セロリ、人参、玉ねぎ、白菜、 しめじ、ブロッコリー、枝豆、パセリ、キャベツ、 かぶ、きゅうり、パイン缶、みかん缶、レーズン	646 kcal 22.3 g 22.9 g
14	火	じゃこ入り大根めし ししゃものいそべ揚げ 野菜の甘酢和え 白菜と若布のみそ汁	○	牛にゆう、油あげ、じゃこ、 ししゃも、卵、わかめ、 鰹のり、みそ	米、麦、油、ごま、 小麦粉、砂糖	大根、小松菜、キャベツ、もやし、人参、 ほうれん草、白菜、玉ねぎ、ねぎ	627 kcal 27.6 g 20.1 g
15	水	チキンライス コーンスープ アップルポテトパイ	○	牛にゆう、とり肉、ベーコン	米、麦、はちみつ、油、でんぷん、 さつまいも、砂糖、パイシート、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、りんご、 人参、グリーンピース、クリームコーン、パセリ	714 kcal 20.1 g 28.4 g
16	木	手作り花巻(ハチミツきなこ) 海鮮と豆腐のチリソース煮 中華スープ	○	牛にゆう、きな粉、えび、 いか、豆腐、ぶた肉、卵	小麦粉、砂糖、はちみつ、 でんぷん、油	生姜、にんにく、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、人参、 グリーンピース、サーサイ、たけのこ、ほうれん草	601 kcal 29.6 g 17.5 g
17	金	カレーピラフ てんらん会タルト 鮭のカラフルポテサラ焼き チンゲン菜の豆乳スープ	乳酸菌 飲料 てんらん会 特別メニュー ○	ジョア、ぶた肉、ウィンナー、鮭、 豆乳、ベーコン、ひよこ豆、 生クリーム、フローズンホイップ	米、麦、油、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、 タルト型、カスタードクリーム	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 ホールコーン、グリーンピース、にんにく、 白菜、チンゲン菜、しめじ、パセリ	663 kcal 25.5 g 23.3 g
20	月	麦ごはん 梨 魚の中華風ステーキ 鶏肉と青菜の薄くす汁	○	牛にゆう、カストロ、 みそ、とり肉、豆腐	米、押し麦、砂糖、 油、でんぷん	人参、えのきたけ、ねぎ、ほうれん草、梨	611 kcal 27.5 g 19.7 g
21	火	マーボー丼 五目野菜のスープ かぼちゃのデザート権餃子	○	牛にゆう、ぶた肉、大豆、 豆腐、みそ、ベーコン、 かまぼこ、豆乳	米、麦、油、でんぷん、 砂糖、ごま、餃子の皮	生姜、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、 干しいたけ、グリーンピース、玉ねぎ、かぶ、 生しいたけ、ほうれん草、かぼちゃ、レーズン	673 kcal 25.9 g 21.7 g
22	水	かやくごはん 味噌煮込みおでん 野菜のおひたし みかん	○	牛にゆう、とり肉、油あげ、竹輪、 昆布、うすら卵、生あげ、みそ、 つみれ(卵なし)、揚げボール	米、麦、砂糖、こんにやく、 ちくわぶ、じゃが芋	ごぼう、人参、干しいたけ、大根、白菜、 ほうれん草、もやし、みかん	683 kcal 30.5 g 18.9 g
24	金	木島平村の新米ごはん さんまの松前煮 春菊と白菜のごま和え えのきたけと豆腐のすまし汁	11月24日は 和食の日 ○	牛にゆう、さんま、 昆布、豆腐	米、砂糖、ごま	にんにく、生姜、白菜、人参、もやし、 春菊、えのきたけ、ねぎ、小松菜	614 kcal 24.0 g 20.4 g
27	月	きなこビスキュイトースト ビーンズシチュー ノンオイルサラダ	○	牛にゆう、きな粉、豆乳、ベーコン、 ぶた肉、大豆、白赤青いんげん豆、 ヒヨコ豆、青エンドウ豆、生クリーム	パン、乳不使用マーガリン、米粉、 油、じゃが芋、小麦粉、はちみつ	人参、セロリ、玉ねぎ、グリーンピース、 きゅうり、マッシュルーム、キャベツ、 もやし、ホールコーン、レモン汁	647 kcal 24.9 g 24.9 g
28	火	きのこごはん さつま芋コロクケ 大根のじゃこソテー かぶと若布のみそ汁 ターメリックライス	○	牛にゆう、ぶた肉、油あげ、 ベーコン、豆乳、じゃこ、 わかめ、みそ	米、麦、砂糖、油、小麦粉 さつまいも、パン粉	えのきたけ、しめじ、まいたけ、ねぎ、 干しいたけ、人参、玉ねぎ、 レーズン、大根、ピーマン、かぶ	660 kcal 22.9 g 19.0 g
29	水	秋野菜たっぷりカレー ハニーサラダ はやか	○	牛にゆう、ぶた肉、大豆	米、油、米粉、さつまいも、 じゃが芋、油、はちみつ	パセリ、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 かぼちゃ、かぶ、エリンギ、しめじ、 キャベツ、もやし、はやか(みかん)	661 kcal 20.8 g 17.2 g
30	木	焼き飯 鶏団子鍋 お豆の甘煮 フルーツゼリー	グググ(忌言) ○	牛にゆう、ハム、とり肉、 豆腐、寒天、ゼラチン	米、油、でんぷん、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、生姜、白菜、 人参、春菊、星形パイン&ナタデココ	694 kcal 25.7 g 17.7 g

※行事や仕入れの都合により献立や食材を変更する場合があります。予めご了承ください。  
 ※今月のキャベツ、大根、ほうれん草は、調布市内の農家から届けられる地場野菜を使用する予定です。  
 ※「木島平村の新米ごはん」のお米と、今月のきのこ類は調布市の姉妹都市である長野県木島平村産です。

