



11月 献立表 (20回)



日	主食	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 脂質 食塩相当量
1 水	栗と豆のおこわ のっぺい汁 野菜のおかかあえ 柿	○	牛乳 ささげ 油揚げ 豆腐 とり肉 けずり おかか	米 もち米 栗 ごま 里芋 でんぷん	大根 ごぼう こんにゃく 人参 椎茸 ねぎ 小松菜 白菜 柿	563 kcal 20.2 g 12.2 g 1.9 g
2 木	チキンライス きのこスープ じゃがいものガレット	○	牛乳 とり肉 ベーコン 卵 チーズ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター	人参 グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム コーン 椎茸 しめじ えのき ほうれんそう	565 kcal 18.0 g 16.3 g 3.0 g
3 文化の日						
6 月	麦ごはん 豆心の小判焼き 青菜炒め 大根のみそ汁	○	牛乳 とり肉 豆腐 ベーコン みそ けずり	米 押麦 でんぷん 砂糖 油	玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 しめじ えのき ねぎ 大根 白菜	557 kcal 21.7 g 16.4 g 2.1 g
7 火	山坂蓬者飯 ウースタン 切干大根はりはり炒め りんご	○	牛乳 大豆 鯖 豆腐 卵 けずり くきわかめ	米 でんぷん 油 砂糖	ごぼう グリンピース 筍 人参 椎茸 切干大根 チンゲン菜 りんご	578 kcal 21.6 g 18.1 g 2.0 g
8 水	けんちんうどん いかのゆうあん焼き キャベツのみそ炒め いもけんぴ	○	牛乳 とり肉 油揚げ けずり いか ぶた肉 みそ	油 里芋 うどん 砂糖 さつまいも	人参 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 玉ねぎ キャベツ	552 kcal 27.7 g 22.1 g 3.2 g
9 木	ごはん 大豆と飛魚の和風バーグ チンゲン菜のソテー いもとわかめのみそ汁 みかん	○	牛乳 大豆 豆腐 飛魚 みそ ベーコン ぶた肉 わかめ けずり	米 パン粉 でんぷん ごま油 油 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 チンゲン菜 コーン 人参 ねぎ えのき みかん	598 kcal 26.4 g 16.8 g 2.6 g
10 金	すきやき丼 七彩汁 つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 ぶた肉 豆腐 昆布 みそ けずり	米 油 砂糖 里芋	人参 椎茸 小松菜 ねぎ 白菜 こんにゃく かんぴょう ごぼう 大根 かぼちゃ みかん缶 ガザージュス	550 kcal 21.1 g 12.3 g 1.9 g
13 月	山菜おこわ はたはたのみそあえ だまご汁 りんご	○	牛乳 とり肉 けずり はたはた みそ 豆腐 油揚げ	もち米 米 砂糖 でんぷん 油 ごま じゃがいも だまご餅	山菜ミックス 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 小松菜 りんご	570 kcal 21.2 g 17.6 g 2.2 g
14 火	豆腐のそぼろ丼 春雨スープ 野菜チップス	○	牛乳 大豆 豆腐 豆腐 ぶた肉 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん 春雨 じゃがいも さつまいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 小松菜 ニラ かぼちゃ	592 kcal 22.4 g 17.6 g 2.6 g
15 水	ぶどうパン 鮭フライ 切干大根のサラダ 豆乳のクリームコンスープ	○	牛乳 鮭 ひじき ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	切干大根 人参 キャベツ 白菜 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	662 kcal 29.8 g 25.1 g 2.7 g
16 木	高菜チャーハン エビ団子スープ 一口もようかん	○	牛乳 焼き豚 とり肉 えび けずり 寒天	米 油 ごま さつまいも 砂糖	こねぎ 高菜 コーン 生姜 人参 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜	563 kcal 17.5 g 12.6 g 2.5 g
17 金	焼きそば チンゲン菜のスープ まっ茶プリン	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 青のり いか 生クリーム	中華めん 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 椎茸 しめじ ニラ 筍 チンゲン菜	576 kcal 21.5 g 19.7 g 3.6 g
18 土	ハッシュドポーク 白菜のスープ フルーツ白玉	麦茶	ぶた肉 とり肉 けずり	米 油 じゃがいも 小麦粉 乳除去マーガリン 白玉団子 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ えのき みかん缶 レモン果汁	631 kcal 14.3 g 11.2 g 2.3 g
20 振替休業日						
21 火	吹き寄せごはん 筑前煮 白菜のじゃこあえ りんご	○	牛乳 とり肉 けずり じゃこ	米 油 栗 里芋 砂糖 ごま	しめじ 人参 ごぼう 大根 椎茸 こんにゃく いんげん 白菜 小松菜 キャベツ りんご	557 kcal 19.8 g 14.9 g 2.1 g
22 水	カレーピラフ タンダーチキン じゃがいものサブジ いんげん豆のスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 いんげん豆 ヨーグルト リンガーゼツ	米 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ パセリ 生姜 グリンピース にんにく トマト缶 セロリー キャベツ	669 kcal 27.5 g 24.0 g 3.0 g
23 勤労感謝の日						
24 金	ガーリックトースト シチュー ビーンズサラダ	○	牛乳 ベーコン ぶた肉 ミックス	フランスパン 乳除去マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 人参 キャベツ 水菜 コーン	704 kcal 22.3 g 31.2 g 4.2 g
27 月	ごはん なめだけ おでん 野菜炒め	○	牛乳 昆布 ちくわ ベーコン 揚げボール はんぺん けずり	米 三温糖 じゃがいも ちくわぶ 油 ごま油	えのき 大根 こんにゃく 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ	557 kcal 19.8 g 13.4 g 2.7 g
28 火	ごはん ほうきょうざ じゃがいもきんぴら 岩のり汁	○	牛乳 ぶた肉 岩のり けずり みそ	米 でんぷん 餃子の皮 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	ニラ 白菜 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 こねぎ	553 kcal 19.3 g 13.5 g 1.4 g
29 水	もみじごはん 切干大根入り卵焼き 野菜のごま酢かけ いもとなめこのみそ汁 柿	○	牛乳 ツナ わかめ 卵 みそ けずり	米 もち米 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 こねぎ 切干大根 ほうれんそう キャベツ 大根 白菜 なめこ ねぎ 柿	628 kcal 25.1 g 17.9 g 2.9 g
30 木	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ 水木しげるさんの大好物ドーナツ	○	牛乳 大 ぶた肉	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 乳除去マーガリン	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー キャベツ ブロッコリー コーン	716 kcal 22.3 g 26.1 g 3.0 g

(調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。)

多摩川小学校では、新潟県産「コシヒカリ」を給食に使用しています。今月から新米となります。

また、姉妹都市の木島平村の農家からの食材も使用しています。

木島平村産：えのき しめじ なめこ 地場野菜：今月は地場野菜の利用はありません。

11月の給食費は、6日(月)に引落されます。未納となりませんよう、残高に御注意ください。